พบกระแสธรรม

ของ

พระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ

วัดบ้านค้อ

ต.เขือน้ำ อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี

พบกระแสธรรม

ของ

พระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ

วัดบ้านค้อ

ต. เขือน้ำ อ. บ้านผือ จ. อุดรธานี

คำปรารภ

หนังสือพบกระแสธรรมเล่มนี้ ผู้เขียนใช้อุบายในวิธีพิจารณาด้วยปัญญา ที่เรียกว่า การเจริญวิปัสสนา เพราะอุบายในวิธีทำสมาธินั้น ท่านก็ทำกันอยู่แล้ว จึงไม่ได้เขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้ วิธีทำสมาธิถึงจะมีคำบริกรรมต่างกันก็ไม่เป็นไร ข้อสำคัญคือให้จิตมีความสงบก็ใช้ได้ เพราะคำบริกรรมทั้งหมดนั้นเป็นเพียงอุบายให้จิตมีความสงบเท่านั้น อย่าไปเข้าใจว่านึกคำบริกรรมอย่างนั้นผิด นึกคำบริกรรมอย่างนั้นถูก เรื่องความผิดความถูกมันขึ้นอยู่กับสติกับจิต ถ้าตั้งสติกับจิตไว้ให้ตรงสัมมาสมาธิแล้วคำบริกรรมนั้นถูกทั้งหมด ถ้าตั้งสติกับจิตไว้ไม่ตรงก็จะกลายเป็นมิจฉาสมาธิ หรือเป็นโมหสมาธิไป คำบริกรรมนั้นก็ผิดไปด้วย คำบริกรรมนั้นจะช่วยอะไรไม่ได้เลย

เช่นนึกคำบริกรรม พุทโธ ยุบหนอ พองหนอ หรือสัมมาอรหัง หรือกำหนดเพียง อานาปานสติแต่อย่างเดียวก็ใช้ได้ อุบายการทำสมาธิทั้งหมดนี้

ใครมีความชำนาญในทางไหนก็ใช้คำบริกรรมนั้นไป แต่เมื่อท่านหยุดในคำบริกรรมแล้ว หรือหยุดในการทำสมาธิแล้ว ก็ให้น้อมใจใช้ปัญญาต่อไป อุบายในวิธีพิจารณานั้นมีอยู่ในหนังสือ **พบกระแสธรรม** นี้แล้ว ก่อนจะปฏิบัติตามหนังสือเล่มนี้ ให้เราอ่านทบทวนหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้มีความเข้าใจในอุบาย จะได้นำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง ปัญญาที่จะพิจารณานั้น ก็ใช้ปัญญาธรรมดาเป็นพื้นฐานไปก่อน เมื่อมีความชำนาญจิตรู้เห็นตามปัญญาได้แล้ว ก็เอาอุบายเดิมเป็นฐานแล้วพิจารณาด้วยปัญญาในฐานเดิมบ่อย ๆ ปัญญาขั้นพื้นฐานก็จะกลายเป็นวิปัสสนา การเจริญวิปัสสนาก็พิจารณาอยู่ในฐานเดิมอีก แต่จิตจะรู้เห็นในสัจธรรมนั้นชัดมากขึ้น ปัญญาก็มีความฉลาดเฉียบแหลมขึ้น เมื่อความพร้อมในการเจริญวิปัสสนามีความสมบูรณ์เมื่อไร ก็จะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้น จะละกิเลสตัณหาอวิชชาให้หมดไปจากใจช่วงนี้แล คำว่าปัญญาเกิดอยู่ในจุดนี้ ขอนักภาวนาจงเข้าใจ

พระทูล ขิปฺปปญฺโญ

(พระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ)

สารบาญ

หน้า

พบกระแสธรรม

หนังสือ พบกระแสธรรม ที่ท่านได้อ่านอยู่ในขณะนี้ ผู้เขียนขอทำความเข้าใจกับท่านไว้ในที่นี้ด้วย เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน จะได้ไม่เกิดความขัดแย้งกันในเหตุในผล เพื่อให้ตรงตามหลักสัจธรรม เพราะทุกท่านก็ต้องการ พบกระแสธรรมอยู่แล้ว คำว่าพบกระแสธรรมนั้น ย่อมตีความหมายไปได้หลายทาง ถึงจะตีความหมายกันไปหลายทางก็ตาม แต่ก็มีความหมายหนึ่งจะเป็นแนวทางที่ถูกต้อง ถึงผู้เขียนจะให้ความหมายในอุบายการพบกระแสธรรมเอาไว้ในที่นี้ก็ตาม ก็เพื่อให้ท่านได้พิจารณาด้วยปัญญาด้วยเหตุผล กลั่นกรองทบทวนตามหลักความเป็นจริง เอาหลักเหตุผลมาเป็นเครื่องตัดสิน เพื่อให้ตรงกับคำว่า พบกระแสธรรม ฉะนั้นผู้เขียนจึงให้ความหมายไว้ว่า **ผู้ที่จะพบกระแสธรรมได้นั้น จะมีเฉพาะพระอริยเจ้าขั้นพระโสดาบันขึ้นไป เพราะพระอริยเจ้าขั้นพระโสดาบันเป็นผู้มีดวงตาที่สว่างได้แล้ว ถึงจะไม่สว่างอย่างทั่วถึงก็ตาม ก็นับได้ว่าเป็นผู้สามารถ**

มองเห็นเส้นทางของพระนิพพานได้ถูกต้อง หรือเข้ากระแสของพระนิพพานได้อย่างหายความสงสัย ถึงผู้นั้นไม่เคยเข้ากระแสพระนิพพานมาก่อนก็ตาม เมื่อผู้นั้นได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยโสดานาทีใด ผู้นั้นก็ย่อมรู้ตัวเอง ว่าตัวเอง **พบกระแสธรรม** ก้าวขาเข้าสู่พระนิพพานได้แล้ว จึงเรียกว่าผู้นั้นได้พบกระแสธรรมที่ถูกต้อง และจึงนับได้ว่าเป็น นิยตบุคคล คือบุคคลที่ตรงแล้วซึ่งพระนิพพานจะไม่มีการเสื่อมถอยกลับมาเป็นปุถุชนอีกต่อไป ถึงจะได้มาเกิดในโลกนี้อีก ก็ไม่เกินเจ็ดชาติเป็นอย่างมาก ก็จะถึงที่สุดคือพระนิพพานได้อย่างสมบูรณ์

อุบายแนวทางที่นักปฏิบัติจะพบกระแสธรรมได้นั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วเป็นอย่างดี และมีเหตุผลพร้อมแล้วอย่างชัดเจน เพื่อให้เราได้มีความเข้าใจอย่างถูกต้อง ว่าในครั้งพุทธกาลนั้นพุทธบริษัทได้พากันปฏิบัติกันมาอย่างนี้จึงได้บรรลุมรรคผล ถึงเราจะปฏิบัติกันในช่วงหลังก็ตาม ก็ขอให้พากันปฏิบัติที่ถูกต้องตามอุบายเดิม ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วเป็นอย่างดี ผลของการปฏิบัติของ

พวกเราทั้งหลาย ก็จะเป็นผู้พบกระแสธรรม เหมือนกันกับในครั้งพุทธกาลอย่างแน่นอน จึงนับได้ว่าเป็นผู้เดินตามรอยยุคลบาทของพระพุทธองค์อย่างแท้จริง มรรคผลในครั้งพุทธกาลเป็นอย่างไร มรรคผลในยุคปัจจุบันนี้ก็เหมือนกันทั้งนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุธรรมในระดับไหน ผู้นั้นก็จะหายความสงสัยในตัวเองทันที ว่าเราได้พบกระแสธรรมในระดับนั้นแล้ว จะไม่คิดว่าธรรมนั้นผิดหรือถูก และไม่คิดว่าจะไปถามใครต่อใครอีกต่อไป เช่นในครั้งพุทธกาล ผู้ที่ท่านได้พบกระแสธรรมแล้ว จึงไม่ได้ถามพระพุทธเจ้าว่า ธรรมนี้อยู่ในระดับไหน นี้ก็เพราะผู้ปฏิบัติรู้แก่ใจตัวเองได้แล้ว ถึงท่านเหล่านั้นจะไปกราบพระพุทธเจ้า ก็ไม่มีความคิดที่จะไปเล่าธรรมที่ตัวเองรู้แล้ว ให้พระพุทธเจ้าฟังแต่อย่างไร ถึงพระพุทธเจ้าจะพยากรณ์ว่า ผู้นั้นได้บรรลุธรรมขั้นนั้นขั้นนี้แล้วก็ตาม ผู้ที่บรรลุธรรมก็จะไม่ดีใจตื่นเต้นกับคำพยากรณ์นั้นเลย นี้คือผู้ที่พบกระแสธรรมอย่างแท้จริง จึงเป็นปัจจัตตัง รู้เฉพาะตัวอยู่ตลอดไป ถึงจะมีผู้กล่าวสรรเสริญเยินยอ หรือกล่าวร้าย

ด้วยประการใดก็ตาม ผู้พบกระแสธรรมแล้วจะไม่เกิดความดีใจ หรือความเสียใจไปตามโลกธรรมแต่อย่างใด

ในยุคนี้สมัยนี้ ผู้ที่ท่านพบกระแสธรรมแล้ว ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจ ก็เป็นไปเหมือนกันกับครั้งพุทธกาล ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นชนชาติไหน ภาษาใด จะเป็นเพศหญิงเพศชาย หนุ่มแก่ หรือเป็นเพศของนักบวชก็ตาม **เมื่อผู้นั้นพบกระแสธรรมในระดับไหน ธรรมระดับนั้นก็เหมือนกันทั้งหมด ไม่มีการเปลี่ยนไปตามยุคตามสมัย เพราะศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์ได้เลือกเฟ้นไว้แล้วเป็นอย่างดี จึงได้นำมาสอนสัตว์โลกอย่างเปิดเผย และเป็นคำสอนเดียวในโลก ที่สอนให้ผู้ปฏิบัติตามได้บรรลุมรรคผลนิพพาน และเป็นคำสอนที่ทุกคนจะพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติ ให้ถูกต้องตามหลักความจริง** เพราะมรรคผลนิพพานไม่ได้เปลี่ยนไปตามความเข้าใจของคน ว่าหมดยุคหมดสมัยปฏิบัติไปก็ไม่ได้มรรคไม่ได้ผล นี่เป็นคำพูดของคนบอด นี่เราจะเอาคนบอดอย่างนี้หรือเป็นครูเป็นอาจารย์ **ขณะนี้มรรคผล**

นิพพานยังมีอยู่ แต่ผู้จะปฏิบัติให้เข้าถึงมรรคผลนิพพานได้นั้นมีน้อยมาก เพราะอุบายข้อปฏิบัติเพื่อเข้าสู่มรรคผลนิพพานนั้นมีจำกัด ถ้ามีความเห็นผิดจากแนวทางนี้ไป ผู้นั้นก็จะหมดโอกาสพลาดจากมรรคผลทันที ฉะนั้นความเห็นผิดจึงเป็นเส้นทางที่ห่างออกไปจากมรรคผลนิพพาน ชีวิตนี้ก็ยากที่จะพบกระแสธรรมได้ เพราะอุบายวิธีที่นักปฏิบัติจะพบกระแสธรรมได้นั้น เป็นอุบายแนวทางที่จำกัด ถ้าปฏิบัติผิดพลาดไป ก็เป็นอันว่าพลาดจากมรรคผลทันที หรือถ้าหากผู้นำมีการเข้าใจผิดความเห็นผิดเพียงคนเดียว ก็จะสอนให้คนอื่นมีความเข้าใจผิดความเห็นผิดต่อไปเป็นหมื่นเป็นแสนคน **ฉะนั้นความเห็นผิดจึงเป็นภัยแก่มรรคผลนิพพานยากที่จะแก้ไข เพราะยุคนี้ไม่มีพระพุทธเจ้าเป็นผู้ตัดสินว่าใครผิดใครถูก ผู้ปฏิบัตินั้นแหละจะช่วยตัวเอง** หรือถ้าหากนักปฏิบัติได้รับข้อมูลจากผู้นำมาผิด การปฏิบัติก็จะผิดตลอดไป ถ้าหากได้รับข้อมูลจากผู้นำที่ถูกต้อง นักปฏิบัตินั้นก็จะเข้ากระแสแห่งพระนิพพาน จะเร็วหรือช้านั้นขึ้นอยู่กับความจริงจัง

ในการปฏิบัติของตน หรือจะมีคำถามว่า ผู้นำอย่างไรผิด ผู้นำอย่างไรถูก ข้อนี้ก็มอบให้ท่านเป็นผู้ตัดสินด้วยตนเอง ถ้าผู้มีปัญญามีเหตุผลอยู่ในตัวแล้วย่อมไม่เหลือวิสัย เพราะของจริงของปลอมย่อมเปิดเผยอยู่ตลอดเวลา

จิตสงบเพียงข่มกิเลสได้ชั่วคราว

นักภาวนาต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบรู้ตีความหมายในคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เข้าใจให้มีความถูกต้องในเหตุผลจนมีความมั่นใจ ว่าเป็นอุบายแนวทางที่ถูกต้อง ตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง เช่น สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานทั้งสองนี้มีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร ในครั้งพุทธกาลพุทธบริษัทปฏิบัติกันมาอย่างไรจึงได้บรรลุมรรคผลเราต้องค้นดูหลักฐานเดิมมาเป็นอุบายประกอบบ้างเพราะกรรมฐานทั้งสองนี้มีผลที่อุดหนุนซึ่งกันและกันจะเอาอย่างใดอย่างหนึ่งจะไม่สำเร็จมรรคผล เพราะมีผู้ปฏิบัติกันมาในวิธีทำสมาธิแต่อย่างเดียวมาแล้วจึงไม่มีใครในยุคนั้นได้บรรลุมรรคผล เช่นพวกฤาษี

ดาบสพากันทำสมาธิจนจิตมีความสงบถึงขั้นรูปฌาน อรูปฌาน ชำนาญจนเป็นวสี **มีความคล่องตัวในการฝึกจิต ในการเข้าสมาธิและการออกจากสมาธิ มีสติควบคุมให้จิตมีความสงบได้อยู่ตลอดเวลาที่ต้องการ ถึงจะทำให้จิตมีความสงบมีความว่างอย่างละเอียดขนาดนั้น ก็ไม่มีดาบสฤๅษีผู้ใดได้มีปัญญาเกิดขึ้น** เพื่อรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม และไม่มีดาบสฤๅษีใดได้บรรลุมรรคผลนิพพานได้เลย อย่างมากก็ได้ญาณได้ฌาน หรือมีอภิญญาเกิดขึ้นเท่านั้น เช่นมีตาทิพย์ มีหูทิพย์ รู้วาระจิตของคนอื่น หรือมีฤทธิ์ต่าง ๆ เท่านั้น จึงไม่มีดาบสฤๅษีตนใดมีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ไม่มีอริยเจ้าในกลุ่มดาบสฤๅษีนี้เลย นี้คือผู้ที่ทำสมาธิแต่อย่างเดียว อุบายนี้ในช่วงแรกพระองค์ก็ได้ไปฝึกอยู่กับดาบสทั้งสองจนมีความชำนาญ เมื่อพระองค์พิจารณาด้วยเหตุผลแล้ว จึงรู้ว่าการทำให้จิตมีความสงบแต่อย่างเดียวนี้ ไม่ใช่แนวทางที่จะสำเร็จได้ นี้คือผู้ที่มีปัญญาเป็นพื้นฐานมาก่อนแล้ว เมื่อทำในสมาธิแล้ว ก็มีความรอบรู้ด้วยปัญญาว่าการทำสมาธิแต่อย่างเดียวไม่ใช่ทางละกิเลสตัณหา

อวิชชาได้เลย จึงไม่มีดาบสฤาษีใดละกิเลสตัณหาราคะโมหะอวิชชาให้หมดไปจากใจได้ **ถึงจะทำให้จิตมีความสงบในสมาธิระดับไหน ก็เป็นเพียงข่มกิเลสตัณหาไว้ได้ชั่วคราวเท่านั้น เมื่อเผลอตัวเมื่อไร ความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ ตัณหา ก็ฟูขึ้นที่จิตตามเดิม**

นี่เราพากันปฏิบัติทุกวันนี้ เราเอาใครเป็นครูเป็นอาจารย์กันแน่ แต่ทุกคนก็ต้องตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า เอาพระพุทธเจ้านั้นแหละเป็นเนติแบบฉบับ ทุกคนก็ว่าเป็นผู้เดินตามยุคลบาทของพระพุทธเจ้าทั้งนั้น นี่เป็นเพียงคำพูด แต่การทำการปฏิบัตินั้นทำตามแบบฉบับของพวกดาบสฤาษี ความต้องการให้ปัญญาเกิดขึ้นจากการทำสมาธินั้น จะเป็นไปได้อย่างไร เพราะ**การทำสมาธิ เป็นเพียงอุบายให้จิตมีความสงบเท่านั้น ส่วนปัญญาจะเกิดขึ้น ต้องเกิดขึ้นจาก โยนิโสมนสิการ คือการใคร่ครวญ การนึกคิดตรึกตรอง ให้แยบคายในเหตุในผล มันเป็นคนละอุบายกัน** เพียงเท่านี้ ก็ยังตีความหมายในคำว่า สมถะและวิปัสสนาไม่ถูกต้อง ยังมีความเข้าใจผิดความเห็นผิด

ตามหลักความจริง ถ้ามีความเห็นผิดในเบื้องต้น การปฏิบัติต่อไปก็เป็นอุบายที่ผิด แม้ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติก็ผิดกันทั้งหมด ฉะนั้นการตีความหมายให้ผิดจากหลักความเป็นจริง จึงเป็นสิ่งปกปิดมรรคผลนิพพาน จะไม่สมความต้องการที่ตัวเองกำลังปฏิบัติอยู่ในชาตินี้เลย

ปัญญาขั้นพื้นฐานมีอยู่กับทุกคน

เมื่อมีคำโต้แย้งขึ้นว่า ถ้าจิตไม่มีความสงบเป็นสมาธิก่อนแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ตอบว่าปัญญาเกิดขึ้นนั้น คืออารมณ์ของวิปัสสนาญาณ หรืออีกศัพท์หนึ่งว่า **ภาวนามยปัญญา แปลว่า ปัญญาเกิดขึ้นจากการภาวนา ปัญญาประเภทนี้แหละนักภาวนามีความต้องการยิ่งนัก แต่ก็ยากมากที่นักภาวนาจะมีปัญญาประเภทนี้เกิดขึ้น เพราะเป็นปัญญาขั้นสูง เป็นปัญญาที่ตัดกระแสโลก เป็นปัญญาที่ตัดความสงสัยลังเล เป็นปัญญาที่ถอนรากถอนโคนตัวอุปาทาน ที่มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวอัตตาให้หมดไปจากใจ เป็นปัญญาของผู้กำลังจะได้บรรลุธรรม**

ในขณะนั้น ถ้าผู้ใดมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นได้แล้ว อีกไม่กี่นาที ผู้นั้นก็จะได้บรรลุมรรคผลขั้นใดขั้นหนึ่ง ในไม่ช้า อย่างต่ำจะได้บรรลุธรรมขั้นพระอริยโสดา ขึ้นไป นี่แลคำว่าปัญญาเกิด มิใช่ว่าจะเกิดขึ้นลม ๆ แล้ง ๆ ตามความเข้าใจของตัวเอง เพราะเป็นปัญญา ขั้นสูง ขั้นละเอียด เป็นปัญญาที่กำลังจะหลุดจาก ปุถุชน ขึ้นเป็นพระอริยะ เป็นปัญญาของนักปราชญ์ ผู้ฉลาดรอบรู้ในหลักสัจธรรม เป็นปัญญาของผู้มี ความรอบรู้ในเหตุผลอย่างทั่วถึง ปัญญาประเภทนี้ มิใช่จะเกิดขึ้นลอย ๆ ตามความเข้าใจของตัวเอง และเป็นปัญญาที่บังคับไม่ได้ **ปัญญาประเภทนี้ ถ้านักปฏิบัติทำไม่ถูกหลักเป็นไปตามสัมมาทิฏฐิแล้ว อีกร้อยกัปพันกัลป์ ปัญญาประเภทนี้ก็จะไม่เกิดขึ้น กับผู้ภาวนาผิดนี้เลย**

การทำสมาธิ เพื่อความถูกต้องเป็นสัมมาสมาธิ ที่จะหนุนให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นก็ยังไม่เข้าใจ ไฉนปัญญาประเภทนี้จะเกิดขึ้นได้เล่า **นี่เราเป็นนักปฏิบัติ ต้องมีความรอบรู้ในการทำสมาธิ ว่าสัมมาสมาธิเป็น อย่างไร โมหสมาธิ มิจฉาสมาธิเป็นอย่างไร** ถ้ายังเป็น

โมหสมาธิ เป็นมิจฉาสมาธิอยู่ตราบใด วิปัสสนาญาณก็จะไม่เกิดขึ้นได้เลย ขณะนี้เราเป็นนักปฏิบัติอยู่ในขั้นอนุบาล ยุ้งล้มลุกคลุกคลานยังไม่รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรเป็นสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นที่ถูกต้อง อะไรเป็นมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิด ก็ยังไม่เข้าใจ ไฉนวิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นได้เล่า ฉะนั้นการภาวนาปฏิบัติเราต้องเข้าใจในพื้นฐาน ตีความหมายในคำว่า สมถะ และวิปัสสนาให้เข้าใจ หรือมีคำถามว่า **สมถะ กับวิปัสสนาจะปฏิบัติอย่างไหนก่อนกัน ตอบได้ว่าจะทำอะไรก่อนอะไรหลังก็ได้ เพราะอุบายทั้งสองนี้เป็นพลังหนุนซึ่งกันและกัน ผู้ปฏิบัติต้องมีความเข้าใจในอาการของจิตตัวเอง ถ้าช่วงไหนจิตไม่ชอบนึกคิดอะไร ในช่วงนั้นให้ทำสมาธิไปก่อน เมื่อจิตมีความสงบพอสมควรแล้ว จึงใช้ปัญญาพิจารณาในหลักสัจธรรมทีหลัง หรือในช่วงใดจิตเราชอบนึกชอบคิดไม่อยู่เป็นปกติ จะกำหนดคำบริกรรม หรือกำหนดอานาปานสติ ก็มีแต่ความลืมตัวออกไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ในช่วงนั้นก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาไปก่อน** เรื่องที่จะนำมาพิจารณานั้น

ให้สังเกตดูจิตตัวเองว่า มีความคิดติดพันอยู่ในเรื่องอะไร ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้อยู่ในขอบเขตของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือ **มีเรื่องที่จะให้คิดพิจารณาอีก ก็ให้พิจารณาตามหลักความจริงในเรื่องนั้น ๆ และให้ลงสู่ไตรลักษณ์ทุกครั้งไป เมื่อจิตมีความเหนื่อยในการคิดพิจารณาแล้วก็ต้องหยุด แล้วมากำหนดจิตเพื่อทำสมาธิต่อไป** การเจริญในสมถะ และวิปัสสนานั้น เรามีความสะดวกในอิริยาบถใดก็ทำได้ทั้งนั้น จะสำเร็จผลประโยชน์ในการปฏิบัติเหมือนกัน

ฉะนั้นการปฏิบัติเราต้องวางพื้นฐานไว้ให้ดี ขณะนี้ปัญญาของเรามีอยู่แล้ว **ใช้ปัญญาที่มีอยู่แล้วเป็นพื้นฐานในทางธรรม** แต่ก่อนมาเรามีแต่ใช้ปัญญาคิดไปในทางโลก คิดไปไม่มีขอบเขต คิดไปไม่มีจุดหมายปลายทาง จึงเรียกว่า ปัญญาลอยตามกระแสโลก หาที่จบสิ้นไม่ได้ เดี๋ยวคิดเรื่องโน้นเดี๋ยวคิดเรื่องนี้ ทั้งเรื่องส่วนตัว ทั้งเรื่องของคนอื่นคิดไม่มีการจบสิ้น ผู้มีความคิดได้อย่างนี้ แสดงว่าผู้นั้นมีปัญญาอยู่ในตัว แต่ก็เป็นปัญญาขั้นโลกีย์

ปัญญาขั้นนี้มีอยู่กับทุกคน ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นชาติใด ภาษาใด จะมีการศึกษาน้อยศึกษามาก ปัญญาก็ต้องมีอยู่ในตัว ถึงจะไม่มีใครสอน แต่ก็มีปัญญาประเภทนี้ประจำนิสัย ถ้าผู้มีการศึกษาขั้นสูงขึ้นไปในวิชาต่าง ๆ เช่นผู้คิดทำจรวดขึ้นไปเที่ยวรอบโลกไปดวงจันทร์ หรือคิดทำอะไรได้หลาย ๆ อย่างในโลกนั้น ก็เพราะมีปัญญาทั้งนั้น คิดสร้างโลกให้มีความเจริญ คิดทำลายโลกเพื่อให้เกิดความหายนะก็ใช้ปัญญาทั้งนั้น นี่แสดงว่าปัญญามีอยู่กับทุกคนไม่ต้องทำสมาธิให้จิตมีความสงบ ปัญญาก็มีอยู่ประจำตัว แต่เป็นปัญญาในทางโลก เป็นปัญญาสร้างสรรค์หรือทำลายโลกนั้นเอง

วางปัญญาขั้นพื้นฐานไว้ให้ตรง

ปัญญาขั้นโลกีย์ทางโลกนี้เอง จะเป็นพื้นฐานในการทำงานเพื่อเป็นประโยชน์ในทางธรรม การฟังเทศน์ก็ต้องมีปัญญาขั้นโลกีย์ การศึกษาธรรมะเบื้องต้นก็มีปัญญาขั้นโลกีย์ ความเข้าใจในพื้นฐานการศึกษาในทางธรรม ก็ต้องมีปัญญา

ขั้นโลกีย์ แม้การสร้างความดีมีการไหว้พระสวดมนต์ ทำบุญให้ทาน ก็เนื่องด้วยปัญญาขั้นโลกีย์ทั้งนั้น จะรักษาศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ ศีลสองร้อยยี่สิบเจ็ด ให้มีความสมบูรณ์ได้ ก็ต้องมีปัญญาขั้นโลกีย์เป็นเครื่องรักษา ถ้าไม่มีปัญญาความรู้รอบในศีลแล้ว จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ไม่ได้เลย แม้การภาวนาปฏิบัติ ก็ต้องใช้ปัญญาขั้นโลกีย์เป็นพื้นฐาน การทำสมาธิ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เข้าใจ ว่าสมาธิขั้นไหน เป็นอย่างไร จะเป็น ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ รูปฌาน อรูปฌาน ก็ต้องใช้ปัญญา พิจารณาในการทำ หรือเรื่องโมหสมาธิ มิจฉาสมาธิ ก็ต้องศึกษาด้วยปัญญาให้เข้าใจ เพื่อหาวิธีป้องกัน ไม่ให้สมาธิประเภทนี้เกิดขึ้นได้ หรือ นิวรณ์ห้า คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ อวิชชา ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาศึกษาให้เข้าใจ และมีอุบายปัญญาป้องกันไม่ให้นิวรณ์นี้เข้าครอบงำจิตได้ ฉะนั้นการวางแผนแนวทางปฏิบัติทุกขั้นตอน ต้องใช้ปัญญาก่อนทั้งสิ้น เพื่อความถูกต้องในการปฏิบัติธรรม เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการปฏิบัติซึ่งอาจเกิด

ขึ้นได้ในบางกรณี คำว่าปัญญาคือความรอบรู้ ก็ต้องรู้รอบในการปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติต้องเป็นผู้เตรียมพร้อมในการปฏิบัติธรรม ใช้ปัญญาพิจารณาในอุบายในแนวทางปฏิบัติอย่างรอบด้าน เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการปฏิบัติธรรม และใช้ปัญญาแก้ไขในปัญหาที่เป็นอุปสรรคขัดขวางภายในใจให้หมดไป จึงชื่อว่าผู้มีความฉลาดในการปฏิบัติธรรม

ศรัทธาก็ต้องมีปัญญาประกอบ

ศรัทธา คือความเชื่อ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาก่อนว่าสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ มีเหตุผลพอเชื่อถือได้หรือไม่ จะเป็นเรื่องของบุคคล หรือเป็นเรื่องคำพูดของคน พอจะให้ความเชื่อได้หรือไม่ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาดูบ้าง มิใช่จะเชื่อแบบหลับหูหลับตาอย่างงมงาย ดังคำว่า อย่าเชื่อตามตำรา คำนี้ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคาย ว่าตำรานั้นมีเหตุผลพอจะเชื่อถือได้ไหม ถ้ามีเหตุผลพอเชื่อได้ก็จำไว้เป็นตัวอย่าง และนำมาปฏิบัติต่อไป ถ้าเหตุผลเชื่อถือไม่ได้ก็ตัดทิ้งไป คำว่าเลือกเฟ้น ก็**ต้องใช้ปัญญา**

พิจารณาให้รู้จักของจริงของปลอม ตำราก็ต้องเลือกหาตำราที่มีหลักความจริงในเหตุในผล จึงเป็นศรัทธาญาณสัมปยุต คือพิจารณาก่อนแล้วจึงเชื่อ เช่น ตำรา ที่เป็นแนวปฏิบัติมีอยู่ในที่ทั่วไป เราจะตัดสินใจเชื่อในตำราไหน เชื่อในอุบายการปฏิบัติอย่างไร เราก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบก่อนตัดสินใจ การใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคายในเหตุในผล จะช่วยให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องได้เป็นอย่างดี และแก้ปัญหาความเข้าใจผิดไปได้มากทีเดียว ความสงสัยลังเลจะไม่มีในใจ เพราะใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคายก่อนแล้ว

ในครั้งพุทธกาล ผู้ที่ท่านได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล คือ พระโสดาบัน พระสกิทาคา พระอนาคา พระอรหันต์ ในครั้งแรก ท่านเหล่านี้ก็มีปัญญาขั้นพื้นฐานธรรมดาเหมือนคนทั่วไป ถ้าไม่มีปัญญามาก่อนแล้ว จะฟังเทศน์ของพระพุทธเจ้าไม่เข้าใจ ไม่รู้เรื่อง ว่าพระพุทธเจ้าเทศน์เรื่องอะไร นี่ท่านเหล่านั้นมีปัญญาขั้นพื้นฐานอยู่แล้ว จึงเข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าให้พิจารณา

ด้วยปัญญาในเรื่องอะไร ท่านเหล่านั้นก็ใช้ปัญญา
ที่เป็นโลกีย์พิจารณาต่อไป เช่นพิจารณา ธาตุสี่
ขันธ์ห้า พิจารณาอาการสามสิบสอง พิจารณา
เรื่อง อสุภะ คือความสกปรกโสโครกของธาตุขันธ์
ทั้งเราทั้งเขา ให้เข้าใจในหลักความเป็นจริง **เมื่อใช้
ปัญญาขั้นโลกีย์พิจารณาอยู่บ่อย ๆ และสอนจิตให้มี
ความเข้าใจอย่างถูกต้อง สอนจิตให้มีความรู้เห็น
ตามหลักความเป็นจริงอยู่บ่อย ๆ จิตก็ค่อยฉลาด
สามารถรู้เห็นในสัจธรรม ท่านเหล่านั้นก็ได้บรรลุ
มรรคผลเป็นอริยบุคคลไป** หรือมีพระอริยเจ้าองค์ไหน
ในครั้งพุทธกาลที่ไม่มีปัญญามาก่อน ทุกคนย่อมมี
ปัญญาขั้นโลกีย์มาก่อนทั้งนั้น ถ้าไม่มีปัญญาขั้นพื้นฐาน
มาก่อน จะวางแนวทางในอุบายการปฏิบัติให้ถูกต้อง
ได้อย่างไร หรือมีพระอริยเจ้าองค์ไหนที่ไม่มีปัญญา
มาก่อน พอจะนำมาเล่าให้ผู้เขียนฟังได้ไหม หรือ
ถ้าสงสัยในเรื่องนี้ ผู้เขียนก็พร้อมที่จะอธิบายให้ฟัง
เพราะผู้เขียนอ่านประวัติของพระอริยเจ้าองค์ไหน
ก็ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีปัญญามาก่อนทั้งนั้น

การภาวนา ถ้ารู้จักใช้ปัญญาพิจารณาในการวางแผนในเบื้องต้นให้ถูกต้อง ตรงต่ออริยมรรคอริยผลแล้ว การภาวนาปฏิบัติก็ไม่มีอุปสรรคกังวลในความผิด เพราะตัดความลังเลสงสัยในคำว่าผิดออกไป จะเหลือแต่ความเข้าใจที่ถูกต้อง การปฏิบัติก็ตรงต่อมรรคผลนิพพาน เหมือนกับผู้ดูแผนที่เส้นทางอย่างถูกต้องแม่นยำแล้ว เมื่อขับรถก็เร่งรถเต็มที่ได้ไม่ต้องกลัวว่าจะผิดทาง เร่งรถให้เร็วได้มากเท่าไรการที่จะไปถึงจุดหมายปลายทางก็ถึงได้เร็วเท่านั้น ถ้าดูเส้นทางในแผนที่ไม่เข้าใจ ขับรถไปจากที่นี่จะไปวกวนหาทางออกว่าอยู่แถวไหน เดี๋ยวก็เดินหน้าเดี๋ยวก็ถอยหลัง ถามคนนั้นถามคนนี้ เมื่อไปถามผู้ที่ไม่รู้จักเส้นทางเหมือนกัน เขาก็จะบอกส่งเดชพอให้หมดภาระไป ในที่สุดก็จะขับรถคลานไปมาอยู่แถวไหนไม่รู้ ถ้าหากไปถามผู้ที่ท่านรู้เส้นทางจริง ๆ ท่านก็สงเคราะห์ด้วยความเมตตา เราก็จะพอมีทางออกได้ ให้ถือว่าเป็นโชคของเราก็แล้วกัน หรือถ้าท่านบอกเส้นทางตรงแล้วไม่เชื่อ หรือไม่ไปตามท่านก็ให้ถือว่าเป็นกรรมของเราก็แล้วกัน นี้ฉันใด

นักภาวนาปฏิบัติต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบ เพื่อป้องกันความผิดพลาดเอาไว้ เมื่อเราวางเส้นทางในอุบายการปฏิบัติไว้ตรงแล้ว การปฏิบัติก็ไม่มีอุปสรรคให้เกิดความลังเลใจ ความเพียรมีมากน้อยเท่าไรก็ตัดสินใจทุ่มเทเต็มที่ ถึงจะมีกิเลสมารเข้ามาขัดขวาง มาหลอกลวงให้เราหลงกลเราก็รู้เท่าทัน เพราะรู้แล้วว่าต้องมีมารประเภทนี้เข้ามาขัดขวางหลอกลวงให้เราล่าช้า เราต้องใช้สติปัญญาฝ่าฟันอดทนต่อสู้ ความเพียรมีเท่าไรทุ่มเทเต็มที่ จึงจะผ่านหมู่มารไปได้ จึงนับได้ว่า เป็นผู้ฝากเป็นฝากตายไว้กับธรรม

ระวังมารมากระซิบใจ

มีอุบายของมารอีกประเภทหนึ่ง ที่นักปฏิบัติมีความหลงกลเป็นจำนวนมาก เมื่อมันเอาชนะเราไม่ได้ในวิธีหนึ่ง มารก็ต้องเปลี่ยนแผนใหม่มาหลอกลวงเราต่อไป เช่นมารมากระซิบใจของนักปฏิบัติว่า ขณะนี้ บุญวาสนาบารมีเรายังไม่พอ ถึงจะภาวนาเท่าไร ๆ ก็ไม่ได้มรรคผล ให้ค่อยสร้างบารมีให้เต็ม

ก่อนเถอะ ครูอาจารย์ที่ท่านบารมีเต็มแล้วท่านผ่านไปได้ ส่วนเราวาสนาบารมีน้อยให้ค่อยเป็นค่อยไป ถ้าเป็นฆราวาส มารก็จะเพิ่มอีกว่า ขณะนี้ครอบครัวเรายังมี ต้องรับผิดชอบด้วย ลูกก็เรียนหนังสือยังไม่จบ ต้องหาเงินส่งเสียการเล่าเรียนให้เขา หรือลูกเรียนจบแล้วแต่ไม่ได้งานทำ ต้องช่วยเป็นภาระหางานให้เขา หรือลูกยังไม่มีครอบครัว จะปล่อยให้เขาอยู่เดียวดายก็จะขาดความอบอุ่น ต้องคลุกคลีอยู่กับเขาไปก่อน หรือมิฉะนั้นมารก็จะกระซิบว่างานสังคมรัดตัวมาก ออกงานแทบไม่มีเวลาพักผ่อน เดี๋ยวงานราษฎร์ เดี๋ยวงานหลวง หาเวลาภาวนาไม่ได้เลย กว่าจะกลับมาถึงบ้านก็ดึกไปเสียแล้ว **อุบายของมารสูตรนี้มันจึงได้ผลจริง ๆ เก้าสิบเก้าจุดเก้าเปอร์เซ็นต์ นักปฏิบัติย่อมตกอยู่ในคำลวงของมารประเภทนี้ ในที่สุดก็ลงตัวว่า เอาละค่อยเป็นค่อยไปสร้างบารมีไปก่อนเถอะ พร้อมแล้วเมื่อไรจึงว่ากันทีหลัง นี่เป็นคำจำยอมแบบสมบัติผู้ดี แต่ก็เคยจำยอมอย่างนี้มาแล้ว ไม่รู้ว่ากี่ชาติกี่ภพกี่กัปกี่กัลป์ เมื่อมาถึงชาตินี้ก็จำยอมตามแผนเดิมตามเคย**

ความลังเล จึงเป็นเหตุไม่ให้กล้าตัดสินใจ เช่นสงสัยในเรื่องมรรคผลนิพพานว่า ยุคนี้สมัยนี้ เมื่อปฏิบัติไปจะมีมรรคผลเกิดขึ้นกับเราหรือไม่ หรือวาสนาบารมีเราพร้อมหรือยัง ถ้ามีความสงสัย ในตัวเองอย่างนี้ ผู้นั้นจะไม่กล้าตัดสินใจทุ่มเทกำลัง ความเพียรให้เต็มที่ได้เลย ถึงจะมีความเพียรอยู่บ้าง ก็ทำแบบจด ๆ จ้อง ๆ ไม่แน่ใจ **ความสงสัยความไม่มั่นใจ นี้แล จึงเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม และเป็น อุปสรรคแก่มรรคผลนิพพานด้วย** ถึงจะปฏิบัติ ก็อยู่ในขั้นทดลองไม่ต่อเนื่องกัน และยังกล้า ๆ กลัว ๆ ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ว่าภาวนาอย่างนี้จะผิด หรือถูก ผลของการปฏิบัติจะไม่เกิดขึ้นได้เลย เพราะสัจธรรมที่เป็นของจริง ย่อมปรากฏขึ้นกับ นักปฏิบัติที่มีความจริง **ฉะนั้นความลังเลใจจึงเป็น ลูกถ่วงไม่ให้สำเร็จผล จึงเป็นในลักษณะลูบ ๆ คลำ ๆ ไม่กล้าตัดสินใจ จะรักษาศีลก็ลูบคลำในศีล มีความ วิตกกังวลว่าศีลมีความบริสุทธิ์หรือเศร้าหมอง ทำอย่างนั้นพูดอย่างนี้ผิดศีลข้อไหน ไล่เลียงกันอยู่ ตลอดเวลา นี้คือผู้ไม่มีปัญญารักษาศีลนั่นเอง**

จะทำสมาธิก็เกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง ว่าทำอย่างนี้ถูกหรือผิดคอยถามผู้อื่นอยู่เสมอ ว่าจิตสงบแล้วอาการของจิตเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แล้วตีความหมายไปว่า คงเป็นญาณนั้นญาณนี้ไปเผลอ ๆ ก็เข้าใจในตัวเองว่า จิตเราได้เข้าถึงมรรคผลเป็นอริยบุคคลขั้นใดขั้นหนึ่งไป ความเข้าใจอย่างนี้ย่อมมีอยู่กับบางคน นี้คือผู้ที่ไม่มีปัญญาพิจารณาให้เข้าใจในวิธีทำสมาธิ เมื่อจิตมีความสงบ มีอาการของจิตเกิดขึ้น ก็ไม่มีปัญญาพิจารณาแก้ไข จึงได้เกิดความสงสัยวกวน เกิดความสับสนในเรื่องอาการของจิตอยู่ตลอดเวลา นี้เพราะไม่มีปัญญาเป็นเครื่องตัดสิน นี้ก็น่าเห็นใจ ที่นักปฏิบัติได้รับข้อมูลมาว่า ปัญญาย่อมเกิดขึ้นจากการทำสมาธิ แต่เมื่อสมาธิกลายเป็นโมหสมาธิ กลายเป็นมิจฉาสมาธิ ถ้าเป็นลักษณะอย่างนี้จะเอาอะไรมาแก้ไข เพราะปัญญาตัวเองก็ไม่ได้เตรียมเอาไว้ **คำว่าตนแลเป็นที่พึ่งของตน ก็ต้องพึ่งสติปัญญาเราเองจึงจะสำเร็จผลเต็มที่ เรื่องปัญญาของผู้อื่นเพียงเป็นของเสริมเท่านั้น** เหมือนกันกับแม่ลูกจูงกัน ลูกก็ต้องก้าวขาเอง

ฝึกก้าวขาบ่อย ๆ ไม่นานก็ชำนาญ ต่อไปก็จะไม่ต้องเกาะแม่อีก เพราะเดินคนเดียวได้แล้ว นี้ฉันใด การฝึกปัญญา เราจะไปคอยเอาความรู้จากท่านเท่านั้นไม่ได้ เมื่อเราได้จำความรู้จากท่านในเรื่องอะไร ก็ต้องนำมาวิจัยวิเคราะห์พิจารณาในเหตุในผล พยายามฝึกตนให้เป็นผู้ฉลาดคิด ใช้อุบายในการคิดโดยเปรียบเทียบ นั้นแลคือผู้ฝึกในความเป็นที่พึ่งของตน

พิจารณาด้วยปัญญาให้แยบคาย

นักปฏิบัติต้องฝึกความแยบคายให้เกิดมีในใจด้วยปัญญาที่ฉลาด เพื่อชี้ขาดในความเห็นผิดของปัญหาที่เกิดขึ้นภายในใจให้หมดไป เพราะปัญหานานาประการมีอยู่ที่ใจ ปัญหาทั้งหมดนั้น ถ้าแก้ไขไม่ถูกกับจุดก็จะไม่หลุดออกไปจากใจได้ ฉะนั้น การแก้ปัญหา ก็ต้องเอาเหตุที่เกิดขึ้นมาเป็นหลักพิสูจน์ด้วยปัญญา พิจารณาให้รู้รอบประกอบด้วยเหตุผลที่เป็นจริง ว่าปัญหานั้น ๆ เกิดขึ้นด้วยเหตุอันใด อะไรเป็นปัจจัยให้เกิดปัญหา จะชำระด้วยอุบายใด

ให้ปัญหานั้นได้หมดไป **ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาทบทวนดูปัญหานั้น ๆ ตามความเป็นจริง ให้ทำความเข้าใจในเหตุผลอย่างชัดเจน เพื่อความรู้จริงเห็นจริงภายในใจ เพื่อป้องกันไม่ให้ใจได้เกิดความยินดีในอารมณ์ฝ่ายต่ำ เมื่อใจได้ตกไปสู่อารมณ์ฝ่ายต่ำแล้ว ให้ผลเป็นทุกข์แก่ใจอย่างไรบ้าง ต้องเอาความผิดพลาดของใจที่ผ่านมานั้นแหละเป็นข้อมูลเพื่อศึกษาความบกพร่องของใจที่เผลอตัว จะได้มีอุบายแก้ไขป้องกันให้ทันเหตุการณ์ จะไม่ให้เรื่องอย่างนี้เกิดขึ้นภายในใจอีกต่อไป** เมื่อมีความตั้งใจระวังตัวอยู่อย่างนี้ สติปัญญาก็มีความรอบรู้ภายในใจและทำความแยบคายภายในใจอยู่เสมอว่า จะไม่ยินดีในอารมณ์ฝ่ายต่ำดังที่เคยเป็นมา เช่นอารมณ์แห่งความรักความยินดีในกามคุณ ย่อมมีแต่โทษภัยและทำให้ใจเกิดความเศร้าหมองขุ่นมัว เป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ใจทั้งนั้น

นี้เราชอบปล่อยใจไปตามประวัติศาสตร์เก่า ๆ อยู่เรื่อยไป ยังไม่ได้มีการแก้ไขปรับปรุงตัวเอง เคยเกิดอยู่ในโลกนี้อย่างไร ใจก็อยากจะไปเกิดอีก

โดยไม่เห็นความทุกข์ในการเกิดนี้เลย **ใจที่มีความหลงใหลใฝ่ฝันในกามคุณมาอย่างไร ก็มักจะปล่อยใจไปมั่วสุมอยู่ในกามคุณนั้น ๆ และอยากสัมผัสในกามคุณนั้น ๆ ต่อไป ในที่สุดก็ลงสู่ประวัติศาสตร์เดิม คือเกิดอีกทุกข์อีก** ฉะนั้นการศึกษาประวัติศาสตร์ของภพชาติ ก็ต้องเอาเรื่องของภพชาติในปัจจุบันมาเป็นเหตุ เพื่อเป็นหลักฐานยืนยันในหลักความจริง เป็นข้อมูลบังคับใจให้รับสารภาพความจริง ถึงจะมีกิเลสตัณหาสังขารเข้ามาช่วยเหลือพาให้จิตแก้ตัว เพื่อบิดเบือนความจริงอยู่ก็ตาม ก็ไม่สามารถดิ้นหลุดจากหลักฐานที่เป็นความจริงนี้ไปได้ เพราะสติปัญญารู้เห็นข้อมูลคือความจริงทั้งหมดแล้ว เมื่อสติปัญญาจี้จุดไหนลงไปล้วนแต่เป็นความจริงทั้งนั้น เช่นการเกิดเป็นทุกข์ ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นทุกข์ หรือ ธาตุสี่ ขันธ์ห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นทุกข์ หรือพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นทุกข์ อุปาทาน ความยึดมั่นว่าตัวตนของเราก็เป็นทุกข์ ทั้งหมดนี้เป็นความจริง และสิ่งทั้งหมดนี้เป็นของไม่เที่ยงก็เป็นความจริง หรือสิ่ง

ทั้งหมดนี้ย่อมตกอยู่ในสภาพสูญสลายไม่มีตัวตน ก็เป็นของจริง สิ่งเหล่านี้แล ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคาย เพื่อให้จิตยอมรับความจริง จนจิตได้เรียนรู้ความจริงจากปัญญา อีกวันหนึ่งข้างหน้า จิตก็จะยอมรับความจริงตามปัญญานั้นเอง

ศึกษาเรื่องของพระอริยเจ้าให้เข้าใจ

พวกเราเป็นนักปฏิบัติ ต้องศึกษาความเป็นมาของพระอริยเจ้าให้เข้าใจ เพื่อจะได้นำมาเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติธรรม การศึกษาก็ต้องศึกษาในช่วงที่ท่านยังเป็นปุถุชน เมื่อท่านเร่งภาวนาปฏิบัติ ท่านก็มีหลักใหญ่ ๆ เป็นอุบาย คือ สมถะ และวิปัสสนา เรื่องการเจริญในสมถะ พวกเราก็พากันปฏิบัติกันอยู่แล้ว ส่วนการเจริญวิปัสสนาพวกเรายังไม่เข้าใจ และ **บางคนคอยให้ปัญญาเกิดขึ้นจากสมาธิก่อน ในที่สุดก็ตายไปเสียเปล่า ๆ ยังไม่ได้เจริญวิปัสสนาเลย** นี้คือผู้ที่ได้รับข้อมูลมาอย่างนั้น ก็คิดว่าต้องคอยให้ปัญญาเกิดขึ้นจากสมาธิก่อน จึงจะเจริญวิปัสสนาทีหลัง ส่วนผู้เขียนก็มีข้อมูลในด้านการศึกษา และ

ปฏิบัติมาเช่นกัน ท่านจะตัดสินใจอย่างไร ก็ให้ท่านได้พิจารณาด้วยเหตุผลด้วยตนเอง **ข้อมูลในครั้งพุทธกาล มีพุทธบริษัทในสมัยนั้นปฏิบัติอยู่ในขอบเขตของกรรมฐานสอง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ต้องปฏิบัติสลับกันไป** บางท่านก็เจริญสมถะมาก เจริญวิปัสสนาน้อย บางท่านก็เจริญสมถะน้อย เจริญวิปัสสนามาก ขึ้นอยู่กับนิสัยแต่ละท่าน การปฏิบัติอย่างนี้ ก็มีพุทธบริษัทได้บรรลุมรรคผล เป็นพระอริยบุคคลไปแล้วเป็นจำนวนมาก พระพุทธเจ้าจึงได้วางอุบายทั้งสองนี้ไว้ เพื่อให้กุลบุตรสุดท้ายได้ปฏิบัติกันเพื่อได้บรรลุมรรคผล พร้อมทั้งยกบุคคลมาเป็นตัวอย่าง เพื่อเป็นแบบฉบับของพวกเราทั้งหลายเพื่อจะได้เอาเป็นแนวทางที่ถูกต้อง ช่วงทำในอุบายของสมถะท่านก็ทำ หลังออกจากการทำสมถะแล้วท่านก็น้อมใจคิดพิจารณา จึงเรียกว่าการเจริญวิปัสสนาเมื่อพิจารณาด้วยปัญญาจนเหนื่อย ท่านก็กลับมาทำสมถะต่อไป **ทั้งสองอุบายนี้ทำสลับกันไป หรือปฏิบัติหมุนเวียนกันไปในอิริยาบถทั้งสี่ นี้เป็นต้นฉบับเดิม**

จะเอาอะไรก่อนอะไรหลังก็ได้ เหมือนกับขาซ้ายขาขวาที่ก้าวไป ขาไหนจะก้าวก่อนก้าวหลังได้ทั้งนั้น ข้อสำคัญคือให้ถึงจุดหมายปลายทางที่จะไป นี้ฉันใด การเจริญในกรรมฐานทั้งสองจะเจริญอะไรก่อนอะไรหลังก็ได้ ข้อสำคัญคือให้กิเลสตัณหาอวิชชาได้หมดไปจากใจ ที่เรียกว่าการเจริญนั้นถูกต้อง การเจริญในสมถะแม้จะปฏิบัติต่าง ๆ กัน ข้อสำคัญคือให้จิตมีความสงบเท่านั้น ส่วนเจริญวิปัสสนารู้สึกว่ามีอุบายสลับซับซ้อนอยู่มาก แต่ผู้เขียนก็เพียงชี้แนะเป็นแนวทางพอประมาณ จากนั้นไปก็ขอให้ท่านได้ใช้ปัญญาของท่านเอง

การเจริญวิปัสสนาก็คือการใช้ปัญญา

คำว่า การเจริญวิปัสสนา ก็คือการใช้ปัญญาพิจารณาตามหลักความจริง เอาหลักความจริงที่มีอยู่มาเป็นหลักประกัน หรือมีข้อมูลอื่นใดที่เป็นหลักความจริงมาเป็นส่วนประกอบ เพื่อใช้ปัญญาในการครุ่นคิด ตรึกตรอง ใคร่ครวญ วินิจฉัย วิเคราะห์ตามหลักความจริงนั้น ๆ เพราะการใช้ปัญญา

พิจารณานี้ เป็นอุบายแนวทางเพื่อจะให้จิตรู้จริงเห็นจริง ในสิ่งที่จิตยังเกิดความเข้าใจผิดตามกิเลสตัณหา **ปัญญาก็จับเอาข้อมูลของกิเลสนั้นแหละมาครุ่นคิด เพื่อตีแผ่โทษภัยของกิเลสให้จิตได้รู้เห็น** ว่ากลลวงของกิเลสเป็นอย่างนี้ ผลงานของกิเลสที่หลอกจิตเกิดความทุกข์ร้อนอย่างนี้ ถึงกิเลสจะเอาเรื่องของรูปเสียง หรือเรื่องอะไรมาปลุกระดมเพื่อให้จิตเกิดความเข้าใจผิด ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาในเรื่องนั้นว่าความชั่วร้ายที่เป็นภัยแก่จิตเป็นอย่างนี้ สติปัญญาก็ต้องรอบรู้ความเคลื่อนไหวของกิเลสตัณหาอยู่เสมอ **เมื่อกิเลสตัณหารุก สติปัญญาก็ต้องรับให้ทันต่อเหตุการณ์** เมื่อกิเลสตัณหาเป็นฝ่ายบวก สติปัญญาก็ต้องเป็นฝ่ายลบ อย่าให้อารมณ์ของกิเลสตกค้างหมักหมมอยู่ในใจ ถ้าปล่อยให้อารมณ์ของกิเลสตกค้างอยู่ในใจนาน ก็จะกลายเป็นอารมณ์เน่าเสียเป็นพิษให้แก่ใจ ฉะนั้น **สติปัญญา จึงเป็นหน้าด่านคอยตรวจตรารับผิดชอบ ระวังกิเลสตัณหาจะมาให้ข้อมูลที่ผิด ๆ อันจะทำให้จิตเกิดความหลงใหลและคล้อยตาม** ปัญญาต้องแฉความชั่วร้ายของ

กิเลสตัณหาออกมาให้ชัดเจน เพื่อให้ใจได้รู้เห็นโทษภัยความชั่วร้ายของกิเลสอย่างแยบคาย

ฉะนั้น ปัญญาจึงเป็นอุบายหลักในการแก้ปัญหา เมื่อปัญหาใดกิเลสทำให้ใจฟูอยู่บ่อย ๆ ปัญญาก็คอยลบล้างกันทางอยู่เสมอ เพราะกิเลสตัณหาเคยทำพิษให้แก่จิตมาแล้ว ทำไมจึงไม่สำนึกตัวเพื่อหาอุบายในการแก้ไข ทำไมจึงไม่หาวิธีป้องกันตัว ไปเปิดช่องทางให้กิเลสเข้ามาทำลายให้ใจได้รับทุกข์ทำไม จิตเคยเป็นทุกข์กับกิเลสมาแล้วไม่รู้ว่ากี่ภพกี่ชาติกี่ครั้งกี่หน ทำไมจึงไม่ตื่นตัวหาวิธีแก้ไข อุบายวิธีที่แก้ไขพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้แล้วเป็นอย่างดี มีคุณภาพสูง มีผู้นำมาปฏิบัติได้กลายเป็นพระอริยเจ้าแล้วเป็นจำนวนมาก อุบายแก้กิเลสตัณหาอวิชชาพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้หลายวิธี เพื่อให้เหมาะสมกับนิสัย เหมือนกับยาแก้โรคภัยนานาชนิด ยาทุกขนานมีสรรพคุณรักษาโรคได้เป็นอย่างดี แต่ต้องวางยาให้ตรงกับโรคจึงจะได้ผล เมื่อมีโรคชนิดนี้เกิดขึ้นเราก็เอายาประเภทนี้มาใช้โดยเฉพาะ ยาชนิดอื่นถึงจะมีคุณภาพสูงราคาแพงมีมากเต็มตู้ แต่เป็นยา

ที่ไม่ถูกกับโรค ก็ไม่จำเป็นจะนำมารักษา นี้ฉันใด **ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ล้วนแล้วแต่มีคุณภาพสูง เป็นอุบายวิธีที่กำจัดกิเลสตัณหาอวิชชาให้หมดไปจากใจได้ทั้งนั้น แต่เราก็ต้องฉลาดเลือกเฟ้น เอาอุบายวิธีที่จะชำระกิเลสตัวเอง** ว่ากิเลสประเภทนี้เกิดขึ้นที่ใจอย่างนี้ ควรเอาอุบายธรรมะอย่างนี้เข้าแก้ไข ตัณหาคือความอยากอย่างนี้เกิดขึ้นที่ใจ ต้องใช้อุบายธรรมะอย่างนี้เข้าชำระกัน นั้นแลการปฏิบัติของเราจึงจะได้ผล การภาวนาจึงจะก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว

แก้ปัญหาให้ถูกประเด็น

ธรรมะบทอื่นที่เราศึกษามาแล้วอย่างช่ำชองก็ตาม เมื่ออุบายธรรมะบทนั้นไม่ตรงกับปัญหาที่กิเลสตัณหาก่อขึ้น ก็ไม่จำเป็นจะนำเอาอุบายธรรมะบทนั้นมาใช้เลย ถึงจะนำมาใช้ก็ไม่ทำให้กิเลสตัณหาได้หมดไปจากใจได้ จะเหมือนกับกินยาไม่ถูกกับโรคนั่นเอง ถ้าจะมีคำถามว่า การพิจารณาธรรมอย่างนี้ถูกไหม ตอบว่าถูกตามหลักการและวิชาการที่ได้ศึกษามา แต่ไม่ถูกกับกิเลสตัณหาที่กำลังทำลายหัวใจ

ให้ย่อยยับอยู่ในปัจจุบัน ตรงกับคำว่า ความรู้ท่วมหัว แต่เอาตัวไม่รอด เหมือนกับการตอบปัญหาไม่ถูกประเด็น คำถามอย่างหนึ่ง คำตอบอีกอย่างหนึ่ง ไม่ตรงกับเป้าหมาย นี้ฉันใด กิเลสตัณหาใช้เล่ห์เหลี่ยมทำลายจิตอย่างหนึ่ง แต่ไปใช้อุบายธรรมะอีกอย่างหนึ่ง จึงแก้ปัญหาภายในใจไม่ได้ผล จึงนั่งบ่นนอนบ่นว่าตัวเองภาวนาไม่ได้อะไรเลย เหมือนกับการเอกซเรย์ดูโรคไม่ถูกจุด ผู้ดูฟิล์มที่เอกซเรย์ก็ไม่ชำนาญ แผ่นฟิล์มที่เอกซเรย์ก็ไม่ชัดพอ ปัญหาที่จะพบว่าคนนี้เป็นโรคอะไรนั้น ก็ยากที่จะชี้ขาดลงไปได้ จะให้ยาอย่างไรจะผ่าตัดในจุดไหน หมอก็จะทำอะไรไม่ได้เลย อย่างดีก็เพียงให้ยาบำรุง ในที่สุดโรคก็ไม่หาย นี้ฉันใดถ้านักปฏิบัติไม่มีสติปัญญาที่ฉลาด ก็ไม่สามารถที่จะรู้เห็นกิเลสตัณหาภายในใจได้เลย **ส่วนมากนักภาวนาปฏิบัติจะเป็นเพียงนักวิชาการ คือมีแต่ความรู้เท่านั้น เรื่องปฏิบัติการเมื่อประสบกับกิเลสตัณหาตัวจริงจะแก้ไขไม่ได้เลย** นี้คือความฉลาดทางปัญญาที่จะแก้ปัญหายังไม่พอ จึงทำความแยบคายให้แก่ใจไม่ได้ ความลังเลสงสัย เรื่องจะแก้ไขกิเลส

ตัณหา ก็ไม่ทราบว่าจะแก้จุดไหน ในที่สุดก็กลายเป็นนักปฏิบัติจด ๆ จ้อง ๆ ลูบ ๆ คลำ ๆ จับต้นชนปลาย ทำให้กิเลสตัณหาหัวเราะเยาะ ว่าไร้ปัญญาหน้าโง่น่าอับอาย

นี้เราเป็นนักปฏิบัติ ต้องมีสติปัญญารู้เห็นเท่าทันความเคลื่อนไหวของกิเลสตัณหาทุกระยะไป กิเลสตัณหาจะมีอุบายอย่างไรมาทำลายจิต สติปัญญาก็เข้าพิชิตเข้าขัดขวางอยู่ตลอดอย่าเผลอตัว ฉะนั้นเรื่องสติปัญญาจึงเป็นคู่มือของนักปฏิบัติอย่างสำคัญ ส่วนเรื่องสติ คือความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือความรู้ตัว ปัญญา ความรอบรู้อันนี้เป็นหลักทฤษฎีในภาควิชาการ ใคร ๆ ก็ได้ศึกษา ส่วนปฏิบัติการตัวจริงมีอยู่ในใจเราหรือไม่ อันนี้ก็ให้เราสังเกตดูใจตัวเอง หรือดังคำบาลีว่า นตฺถิ ปญฺญา สมาอาภา แปลว่า แสงสว่างอย่างอื่น เสมอด้วยปัญญาไม่มี ส่วนมากจะรู้กันไปตามหลักการ ส่วนปัญญาขั้นพื้นฐานธรรมดานั้นมีอยู่กับทุกคน จนกว่าจะสร้างปัญญาความสว่างประเภทนี้ ให้มีแก่ใจตัวเราได้ ซึ่งมีน้อยคนมาก เมื่อปัญญาคือความสว่างอย่างนี้

มีอยู่กับนักปฏิบัติท่านใด ท่านผู้นั้นจะรู้เห็นสัจธรรมที่เป็นของจริงในขณะนั้นทันที ความลังเล ความสงสัยในเรื่องต่าง ๆ ก็จะหมดไปจากใจในขณะนั้น จะพิจารณาดูเรื่องอะไรจะรู้จริงเห็นจริงไปเสียทั้งหมด **เมื่อ สติ สัมปชัญญะ ปัญญา ปรากฏขึ้นแก่นักปฏิบัติผู้ใด ผู้นั้นจะไม่มีการหลงทาง การภาวนาก็ไม่มีการสุ่มเดา** เหมือนการเดินทางไปในที่สว่าง หรือมีไฟฉายที่สว่างอยู่ในตัว ทางที่แยกซ้ายแยกขวา ทางไหนควรไป ทางไหนไม่ควรไป รู้เห็นป้ายที่บอกไว้แล้ว การหลงทางจะมีมาจากไหน นี้ฉันใด นักภาวนา เมื่อมี สติ สัมปชัญญะ ปัญญาอยู่ในใจแล้ว การปฏิบัติก็มีแต่ความราบรื่น ไม่มีอุปสรรคในการจะมาพะวักพะวนในการปฏิบัติธรรม อันจะนำให้ถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการ

ปัญญาพาให้รู้เห็นสัจธรรม

ความสว่างของปัญญา จึงนำพาให้นักปฏิบัติได้พบกระแสธรรม เมื่อความสว่างของปัญญามีในใจ และใจก็มีความสว่างของปัญญาพร้อมแล้ว การพิจารณา

หลักความจริงอย่างไร หลักความจริงนั้นก็ปรากฏความจริงขึ้นอย่างเปิดเผย จึงได้รู้เห็นตามความเป็นจริง ว่าอะไรเราเคยยึดถือมาว่าเป็นเราและเป็นของของเรา ก็จะเข้าใจว่า สิ่งนั้นเป็น อนิจจัง คือความไม่เที่ยง มีความเปลี่ยนไปตามความเป็นจริงของเขา เช่นวัตถุสมบัติที่เราเคยเข้าใจว่าเป็นของของเรา เมื่อพิจารณาลงให้ลึกถึงหลักความเป็นจริงแล้ว วัตถุทั้งหมดนั้นเป็นเพียงปัจจัยอาศัยประจำวันเท่านั้น เมื่อถึงกาลเวลาแล้ว เราและวัตถุสมบัติทั้งหมดนั้นก็จะเป็นไปตามอนิจจัง คือความไม่เที่ยง มีพยานหลักฐานยืนยันอย่างชัดเจนอยู่แล้ว ที่เราไปงานศพในที่ต่าง ๆ ควรพิจารณาในเรื่องนี้ให้มาก จะรู้เห็นหลักความจริงอย่างเปิดเผย มีความทุกข์ มีทั้งสิ่งที่ไม่เที่ยง มีทั้งอนัตตาของที่สูญจากคนไป พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า จะต้องพลัดพรากจากของที่รักของชอบใจไป นี้ก็เป็นความจริง ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ จะต้องได้พลัดพรากจากกันทั้งนั้น ความเป็นทุกข์เพราะการได้พลัดพรากจากกัน ย่อมมีความทุกข์ใจด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าผู้นั้นจะนับถือศาสนาอะไร

หรือไม่นับถือศาสนาอะไร ความทุกข์เพราะพลัดพรากจากกันย่อมมีด้วยกันทั้งนั้น นี่ก็เป็นหลักความจริงของสัตว์โลกทั้งหลาย เพราะโลกนี้ย่อมมีหลักความจริงอยู่ในตัวมันเอง นักปฏิบัติที่มารู้จริงเห็นจริง ก็รู้เห็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ในโลกนี้ แต่สำหรับผู้หลง ก็มาหลงสิ่งที่เกิดดับอยู่ในโลกนี้เช่นกัน

ใจเราเป็นผู้หลงโลกมานาน การที่จะมาแก้ไขให้ใจได้รู้ ก็มาพิจารณาในสิ่งที่ใจเคยหลง ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง เช่นความโลภ ความโกรธ ถ้าไม่มีสิ่งที่จะให้โลภ ให้โกรธ จะแสดงออกมาภายนอกไม่ได้เลย ฉะนั้นสิ่งที่ทำให้โลภให้โกรธเป็นของภายนอกที่มีอยู่ในโลกนี้ แต่เป็นส่วนประกอบให้ความโลภความโกรธภายในเท่านั้น **ส่วนความโลภความโกรธตัวจริงอยู่ที่ใจ ฉะนั้นการใช้อุบายปัญญาสอนใจ ก็เพื่อให้ใจได้รู้เห็นโทษภัยและความทุกข์ที่ใจกำลังหลงอยู่ให้ตื่นตัว ให้ใจได้รู้เห็นตามความเป็นจริง ก็ใจนั้นแลจะปล่อยคลายความโลภความโกรธออกจากใจเอง ฉะนั้นอุบายของปัญญาที่จะนำมาสอนจิตที่กำลังหลงอยู่นั้น ปัญญานั้นต้องฉลาด**

เฉียบแหลม ใจก็ต้องใช้ปัญญาอบรมให้รู้เหตุรู้ผล อย่างพร้อมมูล ไม่ให้ใจยอมรับความโลภความโกรธ อีกต่อไป ให้รู้เห็นว่าเป็นโทษภัยให้แก่ใจ เหมือนรู้เห็นว่าสิ่งนี้เป็นยาพิษ นี้เป็นสัตว์ที่มีพิษ นี้เป็นไฟที่จะไหม้มือตัวเอง ใครรู้เห็นว่าสิ่งนี้เป็นภัยเป็นโทษแล้วจะไปสัมผัสทำไม นี้ฉันใด ใจเมื่อรู้เห็นว่าความโลภความโกรธเป็นโทษภัย ใจก็จะสลัดทิ้งทันที (นี้เพียงอธิบายไว้สั้น ๆ พอเป็นแนวทาง จากนั้นให้ท่านใช้ปัญญาพิจารณาไปตามเหตุการณ์ของความโลภความโกรธความหลงของท่านเอง)

ปัญญาเป็นคู่ของใจ

ปัญญา เมื่อเราสร้างขึ้นมาเป็นคู่ของใจได้แล้ว การภาวนาปฏิบัติจะมีความคล่องตัวมากทีเดียว จะพิจารณาในเรื่องอะไรสิ่งใด ก็จะรู้เห็นถูกต้องตามความจริงในสิ่งนั้น ๆ อย่างชัดเจน จะเป็นสิ่งภายนอกและภายใน ใกล้ไกล หยาบละเอียด หรือสิ่งที่เคยชอบเคยรัก ถ้าจิตมีปัญญาเป็นเครื่องรู้เห็นพร้อมกันเมื่อไร การพิจารณาใคร่ครวญในสิ่งใด

สิ่งนั้นจะต้องเปิดเผยขึ้นมาให้รู้เห็นเป็นความจริงขึ้นมาแก่ใจทันที มีความแยบคายภายในใจ หายความสงสัยภายในใจ การพิจารณาธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ให้เป็นไปในอสุภะ คือความสกปรกของร่างกาย ก็ต้องอาศัยสมมุติมาสำรองเอาไว้ และให้สมมุติถูกกับความเป็นจริงของธาตุนั้น ๆ หรือเห็นความสกปรกของคนอื่นสัตว์อื่น ก็น้อมเข้ามาหาตัวเอง แล้วสมมุติให้รู้เห็นเป็นความสกปรกเหมือนกับสิ่งที่เห็นมา แล้วสมมุติแยกแยะธาตุส่วนต่าง ๆ ออกไปให้มีความรู้เห็นตามสมมุตินั้น เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก แต่ละอย่างมีลักษณะสีสันเป็นอย่างไร ก็ทำความเข้าใจให้รู้เห็นไปตามสมมุตินั้น ๆ พยายามฝึกพิจารณาด้วยปัญญาอยู่บ่อย ๆ จนให้เกิดความชำนาญจนติดใจ ต่อไปอาการของร่างกายแต่ละส่วนหรือทั้งหมด ก็จะปรากฏขึ้นที่ใจอย่างชัดเจน เรียกว่าเกิดนิมิตติดใจ เมื่อตั้งใจกำหนดดูร่างกายส่วนไหน ก็จะเกิดเป็นภาพร่างกายส่วนนั้น ๆ ปรากฏแก่ใจอยู่เสมอ จะยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อกำหนดจิตดูก็จะปรากฏรู้เห็นทันที และรู้เห็นชัดกว่าลืมตาดู

ไปเสียอีก **เมื่อมีความรู้เห็นภาพร่างกายตัวเองชำนาญแล้ว จะกำหนดจิตดูร่างกายคนอื่น ก็จะรู้เห็นร่างกายของคนอื่น เหมือนกันกับร่างกายตัวเอง ผู้ที่พิจารณาเห็นอย่างนี้ ยังไม่นับว่าเห็นอสุภะที่แท้จริง แต่เป็นเพียงเห็นลักษณะ คืออาการของอสุภะเท่านั้น และจะทำให้ราคะความใคร่อ่อนตัวลงจากใจอย่างเห็นได้ชัดทีเดียว**

การพิจารณาร่างกายให้เป็นไปในอนัตตา ก็ให้ตั้งหลักตัวอัตตา คือรูปที่ประกอบด้วยธาตุสี่นี้เป็นหลัก ในคำสมมุติว่าเป็นตัวตน แล้วใช้ปัญญาพิจารณาแยกแยะ อาการของร่างกายแต่ละส่วนออกโดยสมมุติ แล้วมีคำถาม คำตอบด้วยตนเองเรื่อง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง จนถึงอาการสามสิบสอง ตั้งคำถามว่า เส้นสีดำสีขาวอยู่บนหัวนี้หรือเป็นเรา ตอบว่าไม่ใช่ นี้สมมุติเป็นผม เป็นส่วนหนึ่งของธาตุที่มีอยู่ในร่างกาย ไม่นานก็จะถูกไฟเผา ก็จะหมดความเป็นผมทันที จะไม่มีในคำว่าผมตนแต่อย่างใด เรื่อง ขน เล็บ ฟัน หนัง ตลอดอาการสามสิบสอง ก็ให้ใช้ปัญญาพิจารณาไปในรูปเดียวกัน แล้วจึง

มาใช้ปัญญาสอนใจว่า นี่เธอ หรือออกชื่อตัวเองก็ได้ **ธาตุสี่ที่รวมกันเป็นรูปนี้ ไม่มีร่างกายส่วนไหนเป็นตัวตน ทุกอย่างเป็นเพียงส่วนประกอบของธาตุเท่านั้น เมื่อจิตยังครองร่างกายอยู่ ก็เคลื่อนไหวไปมาได้ เมื่อจิตออกจากร่างกายนี้ไปแล้ว จะเอาทิ้งไว้ ร่างกายทั้งหมดนี้ก็จะเปื่อยผุพังไปสู่ธาตุเดิม** ถ้าฝังถ้าเผาร่างกายที่เป็นรูปอยู่ก็จะหมดความเป็นรูปทันที ไม่มีร่างกายส่วนไหนหวนกลับคืนมาเป็นอัตตาตัวตนอีกต่อไป ทั้งร่างกายเรา ทั้งร่างกายเขา เมื่อลมหายใจหมดไปเมื่อไร ร่างกายก็หมดความรู้สึกตัวเมื่อนั้น ผู้ที่ตายแล้วจะกลับคืนมาเป็นตัวตนอีกไม่ได้ จึงได้กลายเป็นของสูญเปล่าไปตามอนัตตา (นี่เพียงให้อุบายสั้น ๆ ต่อไปให้ท่านใช้ปัญญาพิจารณาเสริมออกไปเอง)

การใช้ปัญญาพิจารณา เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ละอย่างต้องศึกษาให้เข้าใจ เช่น **เวทนา** นักภาวนายังไม่เข้าใจอย่างถูกต้อง ส่วนมากจะเข้าใจว่า เวทนาเป็นความทุกข์กายเพียงอย่างเดียว การละทุกข์ การดับทุกข์ ก็เข้าใจว่านั่งสมาธิไป เมื่อจิตยังไม่สงบ

เกิดความปวดแข้งปวดขา ปวดหลัง ก็เข้าใจว่าเป็นทุกขเวทนา **เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว ทุกขเวทนาก็หายไป ก็มีความยิ้มแย้มแจ่มใส มีจิตใจร่าเริง นั่งสมาธิตั้งหลายชั่วโมงก็ได้ เพราะใจมีความสุข ความสงบสุขที่เกิดจากการทำสมาธิมีแล้ว ก็มีความประมาทลืมตัวอยากอยู่ในความสุขใจนั้นต่อไป ไม่เข้าใจว่า ความสุขนี้ก็เป็นเวทนา เรียกว่า สุขเวทนา ความสุขนี้มันเที่ยงเมื่อไร อีกไม่กี่นาทีก็จะเสื่อมแล้วหมุนตัวกลับมาเป็นทุกข์อีกตามเดิม เรียกว่า เวทนาอนิจจา สุขก็ไม่เที่ยง** ส่วนนักภาวนาผู้ที่ท่านมีปัญญารอบรู้อยู่ ท่านจะไม่ติดทั้งสองอย่าง คำว่า เวทนา คืออารมณ์ของจิตที่เสวยอยู่ และเป็นอาการของจิตโดยตรง อารมณ์ที่เสวยอยู่นั้น คือ อารมณ์แห่งความทุกข์ใจ อารมณ์แห่งความสุขใจ และอารมณ์ที่เฉย ๆ ภายในใจ อารมณ์แห่งเวทนานี้มิใช่ว่าจะเกิดมีเฉพาะนั่งภาวนาให้ปวดแข้งปวดขาเป็นทุกข์เท่านั้น เมื่อไม่ได้นั่งภาวนา อารมณ์ที่เป็นทุกข์ใจก็ได้เสวยอยู่นั้นเอง เช่น ความประสบจากคำพูดของคนอื่นที่ไม่ชอบใจ หรือการกระทำจาก

คนอื่นที่ไม่ถูกใจ ก็ก่อให้เกิดเป็นทุกขเวทนาทั้งนั้น หรือเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทาว่าร้าย และไม่สมหวังในกามคุณเหล่านี้ เป็นแนวทางให้เกิดเวทนาทั้งสิ้น และสิ่งอื่นที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจมีจำนวนมาก จึงเป็นอนิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่ชอบใจ จึงก่อให้ใจเกิดทุกข์ แต่เราก็ยังไปติดอยู่กับอารมณ์ที่ชอบใจนานาชนิดนับไม่ถ้วนเหมือนกัน **อารมณ์ที่ชอบใจนี้มีอันตรายมากสำหรับนักปฏิบัติ และเป็นอารมณ์ที่ปิดเส้นทางของมรรคผลได้ง่ายที่สุด**

ภาวนาอย่าไปติดสุข

นักภาวนาจะมาติดอยู่กับสุขเวทนาอันนี้ หลงก็หลงกันอยู่ในความสุขนี้ เพราะตัวเองต้องการความสุข สิ่งใดจะเป็นไปในทางที่จะให้เกิดความสุขใจ ก็ต้องวิ่งเต้นแสวงหาเพื่อได้มาให้สมใจ ถึงจะมีความทุกข์บ้าง ก็พยายามดิ้นรนหาความสุขต่อไป มนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้ล้วนแล้วแต่ต้องการความสุขทั้งนั้น อะไรบ้างความสุขที่มนุษย์ต้องการ ขอให้ท่านได้พิจารณาด้วยปัญญาท่านเอง จะให้ผู้เขียนนำมา

เขียนในเรื่องความสุขที่มนุษย์ต้องการ จะเป็นหนังสือเล่มหนาเกินไป แต่เพียงชี้แนะแนวทางให้เท่านั้น เช่นความสุขของเด็กที่ต้องการก็เป็นอย่างหนึ่ง ส่วนความสุขที่หนุ่มสาวต้องการก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง มีอะไรบ้าง ให้เราใช้ปัญญาพิจารณาดูเอง คนที่มีครอบครัวแล้วต้องการความสุขอะไร คนเฒ่าคนแก่ต้องการความสุขอะไร ร้อยเปอร์เซ็นต์มนุษยโลกเกิดมาต้องการความสุขทั้งนั้น ส่วนความทุกข์ไม่มีใครในโลกมีความต้องการ ส่วนความสุขที่มนุษยโลกต้องการมีความเท่าเทียมกันมีอะไรบ้าง มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่ชอบใจ ทั้งหมดนี้จึงรวมอยู่ในเวทนาทั้งนั้น แต่ผู้เขียนจะเน้นอยู่กับอารมณ์ที่เป็นสุขให้มาก เพราะนักปฏิบัติยังมาหลงกันอยู่จุดนี้ เพื่อจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาแก้ปัญหาของตัวเองบ้าง สุขเวทนาที่เราหามาทับถมจิตอยู่ในขณะนี้ จึงทำให้นักปฏิบัติเกิดความลืมตัว ประมาทมัวเมาในชีวิตตัวเอง แต่ก็เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนและมั่นคงเผลอตัวไม่ได้คอยแต่จะพลิกแพลงกลายไปเป็นความทุกข์ จำเป็นต้องได้ประคับประคองอยู่เสมอ

ถ้าเผลอก็ตกลงมาเป็นทุกข์ได้ง่ายทีเดียว ทำให้ต้องดิ้นรนหาวิธีแก้ไขหนีทุกข์ต่อไป แต่แล้วไปเกาะอยู่ในความสุขของกามคุณอยู่อีกนั่นเอง แล้วก็เผลอตกมาเป็นทุกข์อีก ขึ้น ๆ ลง ๆ วนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้ จึงหาทางหนีออกจากความสุข หนีออกจากความทุกข์จากโลกนี้ไม่ได้เลย

โลกปิดบังธรรม

เราเคยเกิดมาสัมผัสกับโลกนี้มานาน ชาติที่ผ่านมาในอดีตเราก็เคยมาเกิดในโลกนี้ การเสวยความสุขความทุกข์ของโลกก็เหมือนกันกับในชาตินี้ อนาคตเมื่อเราไปเกิดใหม่อีก ก็จะไปเสวยสุขเสวยทุกข์เหมือนชาติปัจจุบันนี้เอง ทำไมเราจึงไม่ใช้ปัญญาพิจารณาดูบ้าง ความสุขที่เกิดขึ้นจากกามคุณนั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์อย่างไร ต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองดูบ้าง เดี๋ยวนี้เราหลงความสุขของกามคุณแทบจะลืมตาไม่ขึ้น พยายามดิ้นรนแสวงหาความสุขของโลกแทบจะไม่มีการพักผ่อนหลับนอน ขนาดนั้นก็ยังไม่พอแก่ความต้องการ มหาสมุทรไม่อิ่มด้วยน้ำฉันใด

ใจที่มีกิเลสตัณหา ย่อมไม่อิ่มในกามคุณฉันนั้น เพราะกามคุณเป็นของมีอยู่ประจำโลกมาแต่กาลไหน ๆ สัตว์ทุกตัว มนุษย์ทุกคน ย่อมมาหลงอยู่ในกามคุณของโลกนี้ทั้งนั้น **พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่วางไว้ให้แก่พวกเราทั้งหลาย ก็เพื่อให้พวกเราได้เอามาเป็นเครื่องมือบุกเบิก เพื่อแหวกตัวออกจากโลกนี้ไป เพราะโลกปิดบังธรรมเอาไว้ เราต้องใช้ปัญญาฝ่าฟันความหลงโลกภายในหัวใจให้เปิดออกไปให้ใจได้พบกระแสธรรมบ้าง** เมื่อใจเราหลงโลกก็ต้องใช้ปัญญาเข้าช่วยเหลือ ให้ใจได้เกิดความรู้ความฉลาดรู้เท่าทันความเป็นอยู่ของโลกบ้าง สิ่งใดที่เป็นเหตุให้ใจเราหลง ก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้แยบคาย อย่าให้ความหลงอย่างอื่นมีความลี้ลับอยู่ภายในใจ ดังบาลีว่า นตฺถิ โลเก รโหนาม ความลับไม่มีในโลกนี้ก็เพราะปัญญาพิจารณารู้เห็นทั้งหมด ว่าทุกอย่างในโลกนี้มีอยู่ในขอบเขตของสัจธรรม คือความไม่เที่ยง และเป็นสถานที่ทนอยู่ด้วยความทุกข์ และโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นของของเรา จะเอาสมบัติของโลกมาเป็นสมบัติส่วนตัวแน่นอนไม่ได้ แต่มาอาศัยสมบัติ

ของโลกนี้ชั่วคราวแล้วก็จากไป หรือ **ใจที่มีความผูกพันกับอารมณ์แห่งความสุขของโลก นั้นก็คือจิตยังหลงติดอยู่ในความสุขเวทนา ถ้าจิตยังมีความต้องการความสุขของโลกอยู่ จิตก็จะได้รับอารมณ์ของทุกขเวทนาตลอดไป** จึงให้ใช้ปัญญาเพิกถอนอารมณ์ทั้งสองนี้ออกจากใจ จึงจะได้พบกระแสธรรมอย่างแท้จริง

สัญญา ที่เป็นนามของจิตอีกอย่างหนึ่ง ถึงจะเป็นอนิจจัง อนัตตาก็ตาม จะนำมาแก้กิเลสตัณหานั้นต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เข้าใจ เพื่อจะใช้สัญญาเป็นอุบายตัดกำลังของกิเลสตัณหา **คำว่าสัญญาความจำ เราต้องใช้ปัญญาเลือกเฟ้น จำสิ่งที่ควรจำสิ่งใดที่จะก่อให้กิเลสตัณหาฟูตัว และเป็นโทษภัยแก่ใจ ก็ต้องใช้อุบายออกตัว อย่าให้ความสนใจในสิ่งนั้น ๆ** เช่น รูปเพศตรงข้าม เห็นแล้ว ใจเกิดมีปฏิกิริยาไปในทางบวก คือความรัก ต้องการความสัมผัส ถ้าอาการของจิตผิดปกติที่จะทำให้เกิดราคะก็อย่าไปจดจำรูปลักษณะผิวพรรณความสวยงามของเขา อันจะทำให้ใจมีความกำเริบเศร้าหมอง

จนลืมตัวลืมธรรม ถ้าผู้มีปัญญาที่ฉลาดจะใช้สัญญาจำในอุบายที่จะให้เกิดธรรม เช่น เห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย คนมีความทุกข์ หรือเห็นซากศพของคนและสัตว์ ทั้งหมดนี้ให้จำไว้ให้ดี ให้ติดตาติดใจได้มากเท่าไรยิ่งดี จะหลับตาลืมตา หรืออยู่ในอิริยาบถใดก็ให้ปรากฏแก่ใจอยู่ตลอดเวลา นี้ใช้สัญญาที่จะก่อให้เกิดในทางธรรม เมื่อจำใส่ใจไว้แล้ว ก็น้อมเข้ามาหาตัวเอง ว่าเราก็จะเป็นไปในลักษณะนั้น เช่น เห็นคนแก่ก็จำเอาคนแก่น้อมเข้ามาในตน เห็นคนเจ็บ เห็นคนตาย ก็จำแล้วน้อมเข้ามาหาตัวเอง เห็นคนมีทุกข์ เห็นซากศพ ก็จำแล้วน้อมเข้ามาหาตัวเอง ใช้ปัญญาทบทวนดูทั้งเขาทั้งเราให้เป็นไปในลักษณะเดียวกัน ทั้งเราทั้งเขาจะต้องตกอยู่ในสภาพอย่างนี้เหมือนกันทั้งหมด ไม่ว่าคนนั้นจะสวยงามและขี้เหร่ ไม่ว่าคนรวยคนจน ขึ้นชื่อว่าคนผู้เกิดมาในโลกนี้แล้ว ย่อมตกอยู่ในสภาพนี้เหมือนกันทั้งหมด นี้คือใช้สัญญาให้เป็นประโยชน์ในทางธรรม เช่นพระพุทธเจ้าของเราทั้งหลาย ก่อนที่พระองค์จะได้ออกบวชตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ได้ทอดพระเนตรเห็น คนแก่

คนเจ็บ คนตาย และใช้สัญญาจำไว้จนติดใจ พระองค์ก็น้อมเข้ามาหาตน ใช้ปัญญาพิจารณาตนให้เป็นเหมือน คนแก่ คนเจ็บ คนตาย จนจิตเกิดความเบื่อหน่าย เห็นโทษเห็นภัยในการเกิด จึงได้หนีไปบวชจนตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เอาธรรมะที่พระองค์รู้แล้วมาสั่งสอนพวกเราทั้งหลาย ฉะนั้นสัญญา ถ้าผู้มีปัญญาเอามาใช้ ก็จะเป็นอุบายที่จะให้พบกระแสธรรม

สังขาร นี้ก็เป็นอาการของจิตอีกอย่างหนึ่งเรียกว่า **จิตสังขาร คือความปรุงแต่ง ความปรุงแต่งนี้เป็นวิธียุยงส่งเสริมให้ใจมีความเคลื่อนไหวคะนองทางใจโดยตรง ทำให้ใจเกิดความฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ที่ปรุงไป** อาศัยอารมณ์ในอดีตที่ผ่านมา และปรุงอยู่ในปัจจุบัน และปรุงเรื่องในอนาคต ก่อนที่จะปรุงนั้นก็ต้องตั้งปัญหาขึ้นตามสมมุติและสัญญา เช่นเรื่องเกี่ยวกับอดีตที่ผ่านไปแล้ว สัญญาไปจำอารมณ์แห่งความรักใคร่กับคนใดคนหนึ่ง จำเอารูปร่างลักษณะผิวพรรณและกิริยา อาศัยความรักเป็นเหตุแล้วสมมุติขึ้นตามสัญญาที่จำไว้แล้ว แล้วสังขารความปรุงแต่งก็กำหนดให้เป็นบทละครขึ้นมาในใจ

สมมุติว่าเป็นอย่างนั้น สมมุติว่าให้เป็นไปอย่างนี้ มีสังขารปรุงแต่งไปตามความต้องการ เหมือนกับว่าใจได้อยู่ในเหตุการณ์จริง ใจก็เกิดความหลงเพลินไปตามเหตุการณ์ที่ปรุงไป ใจชอบอย่างไรก็สมมุติไปปรุงไป วาดมโนภาพขึ้นมาเหมือนกับว่าตัวเองอยู่ในเหตุการณ์ **สังขารความปรุงแต่งไปตามสมมุติและสัญญานี้ ก็มีวิธีต่อเติมเสริมแต่ง เพิ่มรสชาติไปตามโลกนิยมอย่างหยดย้อยทีเดียว ใจก็มีความเลื่อนลอยไปตามเหตุการณ์ที่ตัวเองสร้างขึ้น จนเกิดความเพ้อฝันลืมตัว เรียกว่า สร้างวิมานบนอากาศ วาดมโนภาพมาหลอกใจตัวเอง** จึงเกิดเป็นธรรมารมณ์ที่ฝังใจอย่างแนบแน่น นี้ก็เป็นเวทนา คืออารมณ์ที่ใจกำลังเสวยอยู่ **ฉะนั้นสังขารที่ปรุงแต่งไปนั้น ก็มีกิเลสตัณหาเป็นเครื่องหนุน ผลักดันให้สังขารทำงานต่อไป ใจที่มีโมหะ อวิชชาอยู่แล้ว ก็ไม่รู้ว่ากำลังก่อไฟเผาตัวเอง** มีแต่ความหลงเพลินไปตามสังขารความปรุงแต่งแทบตัวจะลอย หลังจากปรุงแต่งไปตามสมมุติและสัญญาแล้ว ก็คิดอยากจะสัมผัสตัวจริงว่าเป็นอย่างไร ใจที่เต็มแน่นขนัดไปด้วยกิเลสตัณหา ที่มีกำลังอย่าง

เต็มที่แล้ว และใจก็มีโมหะอวิชชาปกปิดไว้อย่างมืดบอด สติปัญญาความฉลาดก็ไม่มีแฝงอยู่ในหัวใจบ้างเลย ถ้าเป็นอย่างนี้ต่อไปจะมีอะไรเกิดขึ้น ขอให้เราใช้ปัญญาพิจารณาดูบ้าง เพื่อจะหาอุบายวิธีป้องกันตัว

เรื่องปัจจุบันก็ดี เรื่องอนาคตก็ดี ถ้ามีสังขารความปรุงแต่งอยู่ที่ใจแล้ว เรื่องอนาคตก็ยิ่งสร้างวิมานไว้ล่วงหน้าได้เป็นอย่างดี เพราะใจต้องการความสุขจากกามคุณอยู่แล้ว เมื่อความสุขของกามคุณในปัจจุบันนี้ไม่สมใจ ก็คาดหมายเอาความสุขในอนาคต ปัจจุบันเรามีบ้านหลังเล็ก อนาคตจะทำให้ใหญ่โต ขณะนี้เรายังจน ต่อไปเราอาจจะเป็นเศรษฐี คู่ครองเราไม่ดี ต่อไปเราจะแก้มือใหม่ ใจที่มีการคิดไปในอนาคตแล้วอย่างนี้ เรื่องสังขารสมมุติก็ยิ่งจะทำงานอย่างเต็มที่ คิดว่าจะไม่มีอะไรบกพร่องได้เลย ทุกอย่างจะต้องเพียบพร้อมในกามคุณอย่างสมบูรณ์ เรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขในกามจะเป็นยอดแห่งความสุขของโลก นี้คือวางโครงสร้างตามจินตนาการเอาไว้ จะต้องการอย่างไร เอาอย่างไรก็ใช้ความปรุงแต่งตามสมมุติต่อไป ใจก็เพลินจนลืมตัว

ที่เป็นเช่นนี้เพราะปัญญาความฉลาดไม่มีในใจ จึงทำให้กิเลสสังขารหลอกใจแทบไม่มีชิ้นดี **ฉะนั้นเราจึงใช้สติปัญญาพิจารณา หาอุบายยับยั้งใจ ไม่ให้กิเลสตัณหาและสังขารได้ลอยไปตามกระแสของโลกจนลืมตัว ใช้ปัญญาพิจารณาความทุกข์โทษภัยให้ใจได้มีการตื่นตัวเอาไว้**

วิญญาณ ก็เป็นอาการของจิต ถึงจะรู้ก็รู้ออกมาจากจิต วิญญาณนี้จะรู้คุมถึงรูปขันธ์และนามขันธ์ทั้งหมด **เมื่อจิตครองรูปอยู่ ความรู้ของวิญญาณ ก็กระจายอยู่ในรูปขันธ์อย่างทั่วถึง แม้เวทนา สัญญา สังขาร ก็มีวิญญาณรู้ทั้งหมด ถึงตัววิญญาณเองก็รู้อยู่ในตัวมันเอง วิญญาณจึงเป็นรัศมีออกมาจากจิตโดยตรง เหมือนกับความร้อนของไฟที่เกิดมาจากไฟ** ฉะนั้นวิญญาณเพียงเป็นความรู้เท่านั้น ส่วนจะรู้ในเรื่องอะไร ก็ขึ้นอยู่ในการสัมผัสของอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรียกว่า จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส และมโนสัมผัส **ขันธ์ห้าจึงมีวิญญาณเป็นตัวคุมไว้ทั้งหมด** ขันธ์ทั้งห้าก็ไม่ใช่ตัวกิเลสตัณหาอวิชชาแต่อย่างใด เป็นเพียง

สภาวธรรมที่เป็นกลางอยู่เท่านั้น และไม่เป็นสัตว์ เป็นบุคคลแต่อย่างใด แต่เป็นเพียงกิเลสตัณหา มาแอบแฝงอยู่เท่านั้น ฉะนั้นนักปฏิบัติจึงมุ่งกำจัด กิเลสอาสวะที่แฝงอยู่ในขันธ์ให้หมดไป เพราะกิเลส **ตัณหาเพียงเป็นกาฝากของขันธ์ แต่บัดนี้ กิเลสตัณหา อวิชชามายึดเอาขันธ์เป็นตัวเป็นตนและเป็นเรา ได้ยึดครองขันธ์ว่าเป็นตัวเราอย่างนี้มานาน ถือเป็น กรรมสิทธิ์อย่างมั่นคงไม่ยอมปล่อยวาง แม้จิตเดิม ก็ยังถูกกิเลสตัณหาอวิชชาครอบงำเอาไว้ จนเปลี่ยน นิสัยเป็นไปตามอวิชชา ตามกิเลสตัณหาทั้งหมด** เปรียบเหมือนคำกล่าวที่ว่า ตกหมู่แร้งก็เป็นแร้ง ตกหมู่กาก็เป็นกา ก็เหมือนจิตเดิมสะสมอยู่กับกิเลส มานาน จนกลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน กว่าจะแยก ออกจากกันได้ก็ต้องใช้สติปัญญาที่ฉลาดเข้าไปแก้ไข ถ้าแก้ถูกจุดก็เป็นของง่าย ถ้าแก้ไม่ถูกจุดก็ยาก ที่กิเลสกับจิตจะแยกจากกัน

ถ้าแก้ปัญหาถูกจุดเป็นของง่าย

อุบายที่จะแก้ไขปัญหา คือแยกกิเลสออกจากจิตนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วเป็นอย่างดี ในครั้งพุทธกาลมีพุทธบริษัทได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จึงแก้ปัญหาไปได้อย่างง่ายดาย อุบายทั้งหมดนั้นพระพุทธเจ้าก็ได้วางไว้ให้แก่พวกเราแล้ว แต่พวกเราจะนำธรรมะนั้นมาแก้ปัญหาให้ถูกจุดหรือไม่ ถ้าถูกจุดก็จะผ่านไปได้เร็ว ถ้าไม่ถูกจุดก็จะตกค้างอยู่ในโลกนี้ต่อไป ดังเราได้รู้อยู่ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจสี่ และพระองค์ก็สอนเรื่องอริยสัจสี่แก่พุทธบริษัททั้งหลาย ท่านเหล่านั้นก็ได้บรรลุธรรมในอริยสัจสี่ เป็นพระขีณาสพไปแล้วเป็นจำนวนมาก **ขณะนี้เราก็รู้อริยสัจสี่เหมือนกันกับท่าน แต่ทำไมเราจึงนำมาแก้ปัญหาของใจตัวเองไม่ได้ จะเป็นเพราะเราไม่มีความจริงจังในการปฏิบัติอย่างนั้นหรือหรือกลัวว่าจะต้องทิ้งญาติขาดมิตรจะไม่มีใครดูแลครอบครัว หรือกลัวว่าจะไม่ได้มาเกิดเห็นความเจริญของโลกอีกอย่างนั้นหรือ หรือมีความห่วงใยอะไรอยู่ในโลกนี้ คนไหนเป็นอะไร มีอะไรก็เห็นกัน**

อยู่เต็มตาเต็มใจ ในที่สุดก็หามกันไปเผาที่นั่นที่นี่ เป็นทิวแถว อันนั้นเป็นคิวของเขา ส่วนคิวของเราล่ะ วันไหนเขาจะหามเราไป ทำไมจึงไม่ใช้สติปัญญา ครุ่นคิดดูบ้าง ปัญญาเราก็มีอยู่แล้ว ทำไมจึงไม่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในทางธรรม ในทางแก้ปัญหาของตัวเอง ส่วนปัญญาที่กำลังขุดหลุมฝังตัวเองทั้งเป็น ทำไมจึงมีความฉลาดเหลือหลาย **เมื่อหมุนกลับเข้ามาทางธรรม ปัญญามันหายไปไหนหมด มีแต่พูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ปัญญาไม่มี ๆ นี่จะให้ดึงให้ลากวิธีไหนจึงก้าวเดิน** ถ้าเป็นการดึงด้วยเชือก มือของคนดึงก็จวนจะขาด ทำให้ผู้ดึงหมดกำลังใจ เพราะดึงเท่าไรก็ไม่ยอมเดิน

อริยสัจสี่ที่เป็นอุบายในการปฏิบัติอย่างสำคัญ และก็มีอยู่ในกายในใจของเราทุกคน แต่ความขุดค้นด้วยปัญญาเรายังไม่ถึงรากถึงฐาน เป็นเพียงความรู้ในการศึกษา อยู่ในขั้นหลักวิชาการตามตำรา ยังไม่ได้ใช้ปัญญาน้อมเข้ามาพิจารณาที่กายที่ใจของตัวเองอย่างจริงจัง ถึงจะรู้จริงรู้ถูกต้อง ก็เป็นเพียงรู้จริงตามตำรา ความรู้ในระดับนี้ จะให้ละกิเลส

ตัณหาอวิชชาให้หมดไปจากใจยังไม่ได้ เพราะเป็นความรู้ขั้นพื้นฐานในภาคทฤษฎีเท่านั้น เช่น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทั้งสี่นี้แบ่งออกเป็นสองตอน ตอนแรก ทุกข์กับสมุทัย ตอนที่สอง นิโรธกับมรรค การแยกอย่างนี้จะสะดวกในการศึกษา จะไม่สับสนในการสอนการเรียน **ส่วนภาคปฏิบัตินั้น จะต้องเอามรรคเป็นหลัก เพราะมรรคเป็นศูนย์รวมของอุบายและข้อปฏิบัติทั้งหลาย** ดังมีคำเปรียบไว้ว่า รอยเท้าช้างย่อมเป็นที่รวมแก่รอยเท้าสัตว์ทั้งปวง มรรคแปดก็เป็นศูนย์รวมไว้ในอุบายข้อปฏิบัติทั้งหมด ฉะนั้น มรรคแปดจึงเป็นต้นทางที่สำคัญ ถ้าเริ่มจุดเบื้องต้นตรงแล้ว การเดินทางก็ต้องตรง หรือตั้งเข็มทิศไว้ตรงแล้ว การเดินเรือก็ต้องตรง **มรรคแปดนั้นย่นลงมาเป็นสาม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา การย่นอย่างนี้ก็เพื่อการศึกษา ให้รู้ธรรมหมวดต่ำ หมวดกลาง หมวดสูง หรือปฏิบัติกันแบบพื้น ๆ ธรรมดา ๆ ก็ปฏิบัติกันไป คือไม่ต้องกระตือรือร้น เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม** ไม่หวังอริยมรรค อริยผล ปฏิบัติแบบสร้างบารมีไปเรื่อย ๆ ไม่จำเป็นจะละกิเลสตัณหาอวิชชาแต่อย่างใด

ให้เข้าใจปฏิบัติตามมรรคแปด

สำหรับท่านผู้หวังอริยมรรคหวังอริยผลจริง ๆ ในชาตินี้ จะต้องปฏิบัติตามมรรคแปดให้ถูกต้องตรงตามต้นฉบับเดิม เพราะพระพุทธเจ้าได้สอนพุทธบริษัท ได้บรรลุมรรคผลมาแล้วเป็นจำนวนมาก พระองค์จึงได้สอนเรื่องเอาปัญญาเป็นหลักในเบื้องต้น คือให้คนที่ฟังมีความเข้าใจในเหตุในผล ให้ทุกคนมีความเห็นชอบด้วยปัญญาตัวเอง เพราะทุกคนที่ฟังธรรมของพระพุทธเจ้านั้น ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีปัญญามาก่อนทั้งนั้น ถ้าปัญญาไม่มี ไฉนจะฟังธรรมของพระพุทธเจ้าเข้าใจ นี่เขามีปัญญา จึงเข้าใจในเหตุในผล จึงทำความเข้าใจได้ถูกต้อง เรียกว่าความเห็นชอบ **เมื่อความเห็นชอบมีแล้ว การดำริพิจารณาธรรมบทไหน ก็เป็นความเห็นชอบไปเสียทั้งหมด ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้วางหลักของปัญญาขึ้นก่อน** ดังคำว่า สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป คือความเห็นชอบและการดำริพิจารณาชอบ จึงเป็นหลักของปัญญาล้วน ๆ เอาไว้ในเบื้องต้น เพื่อความรู้รอบในเหตุในผล จึงจะรักษาศีลและปฏิบัติต่อไปได้ถูกต้อง

การรักษาศีล จะเป็นศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ ศีลสองร้อยยี่สิบเจ็ด ผู้รักษาศีล ต้องใช้ปัญญาพิจารณาในศีล ว่าศีลแต่ละหมวดจะรักษาอย่างไร ศีลจึงจะมีความบริสุทธิ์ไม่ตกหล่นเสียหาย ผู้รักษาศีลก็ต้องมีปัญญาในการสำรวมกาย วาจา ใจให้เรียบร้อย ว่าการทำการพูดอย่างไรจึงจะไม่ทำลายศีลตัวเอง ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบรู้ในการทำในการพูดของตัวเอง เมื่อบังเอิญศีลได้ขาดไป ก็มีปัญญาสมาทานให้ศีลมีอยู่ในตัวต่อไป **เพียงรักษาศีลก็ต้องมีปัญญามาเป็นหลักไว้ก่อน ถ้าปัญญาไม่มีจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้อย่างไร**

การทำสมาธิ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาศึกษาในเรื่องของสมาธิให้เข้าใจ เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการทำสมาธิ เมื่อการทำสมาธิผิดพลาดไปกลายเป็นโมหสมาธิ เป็นมิจฉาสมาธิ ก็ต้องมีปัญญาที่มีอยู่เข้าแก้ไข ให้เป็นไปในสัมมาสมาธิอย่างถูกต้อง เรื่องการทำสมาธิ เมื่อจิตมีความสงบแล้วถอนออกมา ไม่จำเป็นจะไปติดตามดูอาการของจิต ว่าสมาธินี้อยู่ในขั้นไหน ระดับใด อย่าไปเรียบเรียงให้เสียเวลา

เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิมาแล้ว ก็น้อมใจใช้ปัญญาพิจารณาคิดตามหลักสัจธรรมต่อไป

ปัญญา ในสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป นี่แลเราเอามาใช้พิจารณาในความทุกข์ ที่มีอยู่ในกายในใจของเรา หรือพิจารณาความทุกข์กับคนอื่นสัตว์อื่นแล้วน้อมเข้ามาหาความทุกข์ในตัวเราเอง เพื่อเป็นเครื่องยืนยันว่า ความทุกข์มีอยู่กับทุกคน เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วจำเป็นก็ต้องแสวงหาสิ่งมาบรรเทาทุกข์เอาไว้ หรือบางครั้งไปหาสิ่งมาบรรเทาทุกข์ก็ยิ่งเจอกับความทุกข์ซ้ำเติมเข้าไป ผู้เกิดมาในโลกนี้ล้วนแล้วแต่มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ฉะนั้นจึงได้แสวงหาวัตถุธาตุในลักษณะต่าง ๆ เพื่อเอามาบรรเทาทุกข์ของตัวเอง ที่เรียกว่าทุกขเวทนา ที่มีอยู่ในกายในใจให้อยู่รอดไปวัน ๆ เช่นทุกข์เพราะหาอยู่หากิน ทุกข์เพราะความผิดหวังนานาประการ คิดสิ่งใดไม่สมปรารถนาตามความตั้งใจก็เป็นทุกข์ ได้พลัดพรากจากของรักของชอบใจก็เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะการเจ็บไข้ได้ป่วย ทุกข์เพราะตายจากกันไป ทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ห้าว่าเป็นตัวเป็นตน และความทุกข์อย่างอื่นที่เราได้สัมผัสมาแล้ว ก็ให้เราได้

นำมาพิจารณาด้วยปัญญา ให้ใจได้รู้เห็นว่าความทุกข์ให้ผลไม่สบายใจเป็นอย่างนี้ แม้จะกินอยู่หลับนอนก็ไม่สบายใจ ถึงจะมีเงินทองกองสมบัติมากมายบ้านหลังใหญ่โต ก็มีความทุกข์ร้อนภายในใจ **ความทุกข์ในสิ่งใดที่เราได้เคยพบมาแล้ว ก็เอาความทุกข์เหล่านั้นแลมาสอนใจ** และความทุกข์ที่จะให้เราได้รับอีกต่อไปในวันข้างหน้าก็มีอีกมากมาย เราจะต้องได้ประสบพบเห็นและได้รับทุกข์นั้นต่อไป เพราะในโลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ จะหาความสุขล้วน ๆ ในโลกนี้ไม่มี จำเป็นต้องแสวงหาสิ่งที่จะมาบรรเทาทุกข์เอาไว้ ฉะนั้นขอให้เราใช้ปัญญาพิจารณาอยู่บ่อย ๆ เพื่อให้ใจได้มีความรู้เห็นในความทุกข์ ให้ใจได้เกิดความสลดสังเวชแก่ตัวเอง ว่าเรากำลังตกอยู่ในท่ามกลางแห่งความทุกข์ของโลก เราจะหาอุบายหลบทุกข์ต่อไปถึงวันไหน **ฉะนั้นขอให้เราได้ประมวลทุกข์ต่าง ๆ ลงจุดเดียวว่า ความทุกข์ทั้งหมดนี้เป็นเพราะมีความเกิดเป็นเหตุ** ถ้าไม่มีความเกิด ความทุกข์จะมีมาจากที่ไหน ความทุกข์เป็นของหยาบ พิจารณารู้เห็นได้ง่าย ใจจะมีความกลัวภัยที่เกิดขึ้นได้ง่าย แล้วจะหาวิธีป้องกันไม่ให้เกิดอีกในโลกนี้ต่อไป

ถ้าปัญญาฉลาดจะทำลายตัณหาได้ง่าย

เมื่อมีสติปัญญาที่ฉลาดเฉียบแหลมแล้ว จะรู้เห็นเหตุที่พาให้เกิดได้อย่างชัดเจน นั้นคือตัว **ตัณหาสาม มีกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ที่พาให้ใจได้มาเกิดในภพทั้งสาม ถ้าทำลายตัณหาทั้งสามนี้ให้หมดไปจากใจได้แล้ว ชาติคือความเกิดก็หมดภาระกัน เมื่อไม่มีการเกิดอีกความทุกข์จะมีมาจากที่ไหน** ฉะนั้นตัณหาจึงเป็นเชื้อแห่งความเกิดที่สำคัญ เมื่อตัณหาผูกพันอยู่ที่ใจ และใจก็ผูกพันอยู่กับตัณหา ก็จะพาให้เราเกิดอีกในโลกนี้หาทางที่สิ้นสุดไม่ได้ ใจที่มีตัณหาเข้าแฝงอยู่ได้แล้ว ก็เหมือนกับว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้าไม่มีสติปัญญาที่ละเอียดเฉียบแหลมจริง ๆ แล้ว จะแยกออกจากกันไม่ได้เลย เหมือนกับรสเมาของเหล้าและน้ำที่อยู่ด้วยกันอย่างสนิท จะเอาผ้าอย่างละเอียดมากรองสักร้อยครั้ง น้ำกับรสเมาของเหล้าก็จะแยกออกจากกันไม่ได้เลย ถ้าหากมีวิธีอื่นดีกว่านี้ก็สามารถแยกความเมาของเหล้าออกจากน้ำได้ นี้ฉันใด **ปัญญาที่จะแยกตัณหาออกจากใจ จะใช้ปัญญาธรรมดาที่ใช้กันอยู่ทั่ว ๆ ไป**

ก็จะแยกตัณหาออกจากใจไม่ได้ ปัญญาที่แยกตัณหาออกจากใจได้ ก็ต้องเป็นปัญญา ขั้นวิปัสสนาญาณ นั่นแลจึงจะแยกได้อย่างง่ายดาย คำว่า **กามตัณหา** คือความอยากของใจที่เป็นไปในทางกาม คำว่ากาม ก็แยกออกเป็นสอง คือ วัตถุกาม และกิเลสกาม วัตถุกามนั้นได้แก่เงินทองกองสมบัติบ้านเรือน หรือสิ่งใดที่เรามี ที่เรายินดี จะเป็นประเภทที่ไม่มีวิญญาณครอง และสิ่งที่มีวิญญาณครอง ทั้งสองนี้จึงเป็นประเภท วัตถุกาม ส่วนกิเลสกาม เป็นความรักความใคร่ ความกำหนัด ความยินดี อยากจะสัมผัสในเพศตรงกันข้าม จิตมีความลุ่มหลงหึงหวงผูกพันในทางเพศนี้แล จึงเรียกว่า ใจที่กำลังหลงจมอยู่กับกามตัณหา

คำว่า **ภวตัณหา** คือใจมีความยินดีอยู่ในภพที่ชอบใจ เช่นเรามาเกิดเป็นมนุษย์ ก็อยากอยู่ในภพของมนุษย์นี้ตลอดไป ไม่อยากหนีจากภพมนุษย์นี้ไป เพราะถือว่าความผูกพันในหมู่ญาติเพื่อนฝูงมีความอบอุ่นใจ จะไปที่ไหน อยู่ที่ไหนก็สะดวกสบาย ไม่อยากพลัดพรากจากกัน อยากรวมอยู่เป็นกลุ่ม

เป็นก้อนอย่างนี้ตลอดไป หรือมีคนใดคนหนึ่งในครอบครัวตายไป ก็พากันร้องไห้ทุกข์ใจ ไม่อยากให้เขาพลัดพรากภพชาติที่เป็นมนุษย์นี้ไป นี่เป็นใจที่ติดภพหลงภพของตัวเอง มีความผูกพันในภพของตัวเอง ยินดีอยู่ในภพของตัวเองแล้วยังไม่พอ ยังไปหลงภพของคนอื่นต่อไป เมื่อเวลาคนนั้นตายไป ย่อมมีการร้องไห้ตามกันแทบน้ำตาจะเป็นสายเลือด หรือผู้ที่ได้ไปเกิดอยู่ในภพไหน ก็มีความยินดีอยู่ในภพนั้น ๆ เช่น เทวดา อินทร์ พรหม ก็มีความยินดีอยู่กับภพของเขา นั้นแลเรียกว่า ภวตัณหา คือมีความยินดีอยู่ในภพนั้น ๆ ตลอดไป

คำว่า **วิภวตัณหา** คือไม่อยากในภพที่ไม่ชอบใจ เช่น เทวดา อินทร์ พรหม เขาก็ถือว่าเขามีภพอันมีความสุข จึงไม่อยากลงมาเกิดในโลกมนุษย์ ไม่ต้องการภพอื่นอีก นอกจากภพของตน หรือผู้ที่มาเกิดเอาภพของมนุษย์แล้ว ก็ไม่อยากไปเกิดในภพของพวกสัตว์ดิรัจฉาน ไม่อยากไปเกิดในภพของเปรต การที่ไม่อยากไปเกิดในภพไหนอีกนั้นแล เป็น วิภวตัณหา คือไม่อยากไปเกิดในภพที่ไม่ชอบใจ

ใจที่ยังติดอยู่กับ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาดังอธิบายมานี้แล จึงเป็นผู้หลงติดอยู่ในภพทั้งสาม เมื่อใจยังมีความหลงอยู่กับตัณหาอย่างนี้ อุบายวิธีที่จะแก้ไข ก็ต้องใช้สติปัญญาที่ฉลาด จึงจะสามารถทำลายความหลงของใจ ให้คลายจากตัณหาออกจากใจไปได้ เพราะใจมีความยินดีในตัณหา ใจมีความหลงในตัณหา และใจมีความยึดอยู่กับตัณหา ก็ต้องใช้สติปัญญาแก้ปัญหาอย่างหนัก อุบายปัญญามีอย่างไร จะเข้ากล่อมใจที่กำลังหลงให้มีการตื่นตัว ให้ใจมีความรู้สึกตัว ให้ใจได้หายจากความเข้าใจผิด ให้ใจได้รู้เห็นทุกข์ของตัณหา ให้ใจได้รู้เห็นโทษของตัณหา ให้ใจได้รู้เห็นภัยของตัณหา เมื่อใจยังมีความหลงอยู่กับตัณหา ก็ต้องใช้ปัญญาเข้าอบรมใจให้มาก เพราะความทุกข์ในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และความทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งหมดนั้นแหละเป็นผลเนื่องจากตัณหา เอาอุบายการพิจารณาทุกข์นั้นแหละมาสอนใจตัวเอง เหมือนกับลูกหลานที่ยังไม่รู้จักผิดรู้จักถูกในการกระทำของตัวเอง ก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับพ่อแม่นานาประการ เพราะ

ลูกหลานทำไปด้วยความไม่รู้ ทำไปด้วยความไม่เข้าใจ ทำไปด้วยความหลง พ่อแม่นั้นจะเป็นผู้อบรมสั่งสอน ชี้ความผิดที่ลูกหลานทำไปแล้ว หรือยังไม่ได้ทำ ว่าสิ่งนี้ผิดอย่างนี้ ก่อเหตุขึ้นแล้ว เป็นผลให้มีความทุกข์อย่างนี้ ให้ลูกหลานมีความรู้ความฉลาด รู้จักความผิดในการกระทำของตัวเอง ลูกหลานก็จะไม่ทำความชั่ว พ่อแม่ก็จะอยู่ด้วยความสบาย นี้ฉันใด นักปฏิบัติก็ต้องใช้ปัญญาสอนใจ ที่ใจมีความลุ่มหลงในความอยากในกามคุณ มีรูป เสียง กลิ่น รส การสัมผัส ก็ต้องใช้ปัญญาสอนใจ ว่าความยินดีในสิ่งนี้เป็นทุกข์อย่างนี้ เป็นโทษภัยอย่างนี้ การเกิดมามีความทุกข์อย่างนี้ ๆ มีความทุกข์อะไรบ้างที่เราเกิดมา ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาความทุกข์ ที่เราเคยสัมผัสมาแล้วมีความทุกข์ความลำบากเดือดร้อนอย่างไร **ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาความทุกข์ทั้งหมดนี้มาสอนใจ ว่าความอยากทำให้ใจเป็นทุกข์อย่างนี้ ภพชาติที่เกิดมาก็มีความทุกข์อย่างนี้ ให้ใช้ปัญญาสอนใจอยู่บ่อย ๆ นาน ๆ เข้าใจก็จะมีความเข้าใจตามเหตุผลของปัญญา ใจก็จะมีความรู้ความฉลาด ใจก็มีปัญญารู้รอบอยู่ในตัว ใจก็**

จะตื่นตัวว่าหลงผิดตามตัณหา เมื่อใจรู้ทุกข์เห็นทุกข์ของตัณหา รู้โทษเห็นโทษของตัณหา รู้ภัยเห็นภัยของตัณหาแล้วเมื่อไร ก็ใจนั้นแล จะเป็นผู้ละตัณหาคือความอยากอยู่ภายในใจเอง

ในชาตินี้ไม่เหลือวิสัย

เราเป็นนักปฏิบัติ ต้องเป็นผู้ตื่นตัวอยู่เสมอ เพราะชีวิตเราที่มีอยู่ไม่ทราบว่าจะเหลืออยู่มากน้อยแค่ไหน ธรรมใดที่เราจะพึงรู้พึงเห็นได้ในชาตินี้ เราก็ต้องรีบเร่งภาวนาปฏิบัติให้เต็มที่ **ถ้าเรามีความตั้งใจใช้สติปัญญาพิจารณาอยู่ ธรรมที่ควรรู้ในชาตินี้ก็ไม่เหลือวิสัย** ความเพียรใดที่เราจะพึงปฏิบัติก็ทุ่มเทลงไปให้เต็มความสามารถ แม้ชีวิตเราก็ขอฝากเป็นฝากตายไว้กับธรรม และเพื่อความบริสุทธิ์ในธรรม ไม่เห็นแก่การหลับการนอน การอยู่การกิน ไม่เห็นแก่ความมักง่ายใจลอย มีความจริงจังในตัวเอง ให้ใช้สติปัญญาหาอุบายมาสอนใจตัวเองอยู่เสมอ เพราะใจเราเองยังมีความมืดบอดในธรรมอยู่มากทีเดียว ฉะนั้นจึงใช้ปัญญาสอนใจให้รู้เห็นตามหลัก

ความจริงเรื่องความทุกข์ เรื่องความไม่เที่ยง เรื่องของทุกอย่างไม่มีอะไรเป็นของของเรา ก็ใช้ปัญญานำเอาเรื่องเหล่านี้มาสอนใจ เรื่องธาตุสี่ ขันธ์ห้าที่ใจยังหลงผิดว่าอัตตาตัวตนก็เอามาสอนใจ เรื่องความยึดมั่นถือมั่นในของสิ่งใดว่าเป็นเราและของของเรา ก็เอาเรื่องที่ยึดถือนั้นแหละมาสอนใจ เรื่องรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และอารมณ์ ที่มีความยินดีผูกพันอยู่ที่ให้เกิดความทุกข์มีอะไรบ้าง ก็นำมาสอนใจ **ความสุขใดที่โลกมีความนิยม ก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้ว่า นั่นแลคือเหตุปัจจัยที่พาให้เกิดความทุกข์ ถึงใจเรายังไม่ละไม่ถอนไม่ปล่อยไม่วางก็ตาม ก็ต้องพิจารณาอย่างนี้อยู่บ่อย ๆ** เพราะใจเรามีความมืดบอดหลงใหลอยู่ในโลกนี้มานาน ความเคยชินความผูกพันอยู่กับสิ่งเหล่านี้มาจนกลายเป็นนิสัย จะให้มีความรู้ความเข้าใจตามปัญญากะทันหันไม่ได้ จำเป็นต้องใช้ปัญญาสอนจิตอยู่บ่อย ๆ ต่อไปจิตก็จะค่อย ๆ รู้จริงเห็นจริงตามปัญญาไปเอง

ปัญญาที่นำมาใช้พิจารณาในระดับนี้ จัดเป็นปัญญาขั้นพื้นฐานก็ยังไม่ได้ผลเท่าที่ควร เป็นเพียง

ทำความเข้าใจในเหตุในผลได้ถูกต้องเท่านั้น แต่เป็นแนวทางที่วางพื้นฐานในองค์มรรค คือสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปโป การดำริชอบ ไว้ให้ตรงเท่านั้น เหมือนการทำทาง ก็เป็นเพียงตัดแนวตรงของเส้นทางเอาไว้ว่า ทางนี้กว้างแคบเท่าไร ยาวเท่าไร ออกจากจุดนี้แล้วไปจุดไหนต่อไป ต้องกะ กรุยเครื่องหมายเอาไว้ มีห้วยมีเขาอย่างไร งบทุนก่อสร้างเท่าไร ก็ต้องวางแผนให้พร้อม เพื่อไม่ให้มีปัญหาในภายหลัง นี้ฉันใด **การวางแนวทางที่จะไปสู่มรรคผลนิพพาน ก็ต้องวางแผนในองค์มรรคไว้ให้ตรง วางให้ถูกต้องในเบื้องต้น คำว่าความเห็นชอบ มีความเห็นชอบในเรื่องอะไร ธรรมหมวดไหน การดำริชอบ จะดำริในเรื่องอะไร ธรรมหมวดไหน จึงจะถูกต้องตามองค์มรรค** ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาวางแผนไว้ล่วงหน้า เมื่อภาวนาในอันดับต่อไป ก็จะไม่มีปัญหา มีแต่จะตรงให้เข้าถึงมรรคผลนิพพานโดยถ่ายเดียว คำว่าหลงทางผิดทางจะไม่มีแก่ท่านผู้นั้นเลย **ถ้านักปฏิบัติไม่ใช้ปัญญาวางแนวทางไว้อย่างนี้ จะก่อให้มีปัญหาทีหลัง การภาวนาก็จะจับต้น**

ชนปลายวกวนอยู่ในที่แห่งเดียวหาทางออกไม่ได้ บางทีก็เกิดความสงสัยลังเลว่าผิดหรือถูก จำเป็นต้องหาถามคนนั้น ถามคนนี้ ถ้าไปถามถูกท่านผู้รู้ก็พอมีแนวทางที่จะแก้ไข ถ้าไปถามถูกคนบอดด้วยกันหรือผู้ที่หลงทางด้วยกัน จะมีอะไรเกิดขึ้น ในที่สุดก็จะวนเวียนอยู่ที่แห่งเดียว จะหาทางออกไม่ได้จนตลอดวันตาย

การเจริญวิปัสสนาต้องมีเหตุผล

การเจริญวิปัสสนา **คำว่า วิปัสสนา ก็คือปัญญา นั่นเอง** เพียงเรียกต่างกันคนละศัพท์เท่านั้น ปัญญาในระดับนี้ มีองค์ประกอบส่วนสำคัญคือจิต เมื่อจิตมีความเข้าใจตามปัญญา มีความเข้าใจในเหตุในผลของปัญญา ทำความเข้าใจในหลักความเป็นจริง เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาในเรื่องอะไร ธรรมะบทไหน ก็ทำความเข้าใจตามปัญญา **เมื่อพิจารณาเรื่องความไม่เที่ยง ความทุกข์ เรื่องอนัตตา จิตก็รู้จริงตามปัญญา เมื่อจิตและปัญญามีความสัมพันธ์กันอยู่ในลักษณะนี้ นี่แลจึงให้ชื่อว่า การเจริญวิปัสสนา**

เมื่อจิตมีความรู้ชัดเจนขึ้นมากน้อยแค่ไหน ปัญญาก็เห็นชัดเจนตามจิตไปด้วย เมื่อปัญญามีความสว่างมากขึ้นเท่าไร จิตก็รู้ตามปัญญามากขึ้นไปเท่านั้น เหมือนกับการทำงาน ไฟก็ไม่สว่าง คนก็ไม่เป็นงาน จะไม่มีผลของงานเกิดขึ้นได้เลย ถ้าไฟสว่างน้อย คนก็รู้งานพอสมควร งานนั้นจะสำเร็จได้ช้า ถ้าไฟสว่างมากขึ้น คนก็รู้งานมากขึ้น งานนั้นก็จะเสร็จเร็วขึ้น ถ้าไฟสว่างเต็มที่ คนก็รู้งานอย่างชำนาญ ผลของการทำงานก็จะสำเร็จได้เร็ว นี้ฉันใด นักปฏิบัติที่ไม่รู้แนวทางปฏิบัติ ปัญญาก็ไม่ฉลาดในทางธรรม การปฏิบัติก็ยังเป็นไปไม่ได้ ต้องศึกษาธรรมะแนวทางปฏิบัติให้เข้าใจ ใช้ปัญญาใคร่ครวญเหตุผลจนเกิดความแน่ใจว่า ภาวนาอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ถูกต้องแล้ว และศึกษาอุบายแนวทางจากท่านผู้รู้จนเกิดความมั่นใจ ว่าเป็นอุบายที่ถูกต้องแล้ว นั่นแลจึงลงมือปฏิบัติ แล้วจะค่อยรู้เห็นตามความเป็นจริงต่อไป ถ้าความรู้ในอุบายการปฏิบัติมีบ้าง ปัญญาก็เริ่มมีเหตุผล การปฏิบัติก็จะค่อยเป็นไป ในระดับนี้อยู่ในขั้นพื้นฐาน การปฏิบัติมีแนวทางที่จะเป็นไปได้

เพราะฐานของความรู้ และฐานของปัญญา เริ่มเป็นสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป คือความเห็นชอบและการดำริพิจารณาอยู่ในฐานของมรรคแปด เร่งปฏิบัติมากเท่าไร ความรู้ความเห็นในสัจธรรมก็จะขยายต่อไป ถ้ารู้ในอุบายการปฏิบัติธรรมถูกต้องมากขึ้นปัญญาความฉลาด ความสว่าง ความรู้จริง ความเห็นจริงในสัจธรรมก็มีความมั่นใจในตัวเอง การภาวนาปฏิบัติจะไม่มีการผิดทาง รู้จักวิธีที่จะหาอุบายมาแก้ไขปัญหาของตัวเองได้ จะไม่เป็นไปในทางมิจฉาปฏิบัติ ให้เกิดความเข้าใจผิดแต่อย่างใด จะทำสมาธิ ก็จะเป็นสัมมาสมาธิ จะพิจารณาด้วยปัญญา ก็ถูกต้องตามสัจธรรม จะดำริพิจารณาสัจธรรมใดก็มีความแยบคาย หายจากความสงสัยลังเลในธรรม และอุบายการปฏิบัติธรรมมีความถูกต้อง การปฏิบัติธรรมที่อยู่ในระดับนี้ จึงชื่อว่า อยู่ในขั้นสมถะและวิปัสสนาอย่างแท้จริง และนับได้ว่า ผู้นั้นเข้าเส้นทางขององค์มรรคได้ถูกต้อง ถ้าเร่งภาวนาในอุบายของสมถะและวิปัสสนามากขึ้นเท่าไร ความเป็นไปในวิปัสสนาญาณก็อยู่แค่เอื้อมมือ ผู้นั้นก็จะพบกระแสธรรม ด้วยตัวเองอย่างเปิดเผย

วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นในช่วงนี้

วิปัสสนาญาณนี้จะมีเฉพาะผู้ปฏิบัติ ผู้กำลังจะได้บรรลุมรรคผล เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้วจะไม่มีการเสื่อมไป จนกว่าผู้นั้นจะได้บรรลุธรรมจึงเป็น ญาณทัสสนะอย่างสมบูรณ์ ความสว่างของปัญญาก็สว่างเต็มที่ ญาณะ คือญาณรู้ ก็รู้ในสัจธรรมอย่างเปิดเผย รู้เห็นทุกข์เป็นทุกข์ รู้เห็นความไม่เที่ยงเป็นของไม่เที่ยง รู้เห็นอนัตตา เป็นอนัตตา ไม่มีสัจธรรมใดมีความลี้ลับปิดบังภายในใจ ไม่มีความเข้าใจผิดใด ๆ มาแฝงอยู่ที่ใจ และเป็นญาณที่ตัดความสงสัยโดยประการทั้งปวง เพราะทุกอย่างมีความรู้จริง มีความเห็นจริงไปเสียทั้งหมดแล้ว ความสงสัยจะมีมาจากที่ไหน **ญาณรู้ที่เกิดในวิปัสสนาญาณนี้ จึงไม่เหมือนญาณรู้ธรรมดาอยู่ในวิญญาณของขันธ์ จึงเป็นญาณพิเศษที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติโดยตรง จึงให้นามว่า พุทโธ คือผู้รู้ พุทโธ คือผู้ตื่น พุทโธ คือผู้เบิกบาน** ก็จะเกิดขึ้นในช่วงนี้ คำว่าพุทโธคือผู้รู้นั้น เป็นญาณรู้ที่ประกอบด้วย ทัสสนะ คือความเห็น จึงเป็น ญาณทัสสนะ

ทั้งรู้ทั้งเห็น ทั้งเห็นทั้งรู้ ตามความเป็นจริง เรื่องบาปเรื่องบุญ ที่หนุนกันไปมาอยู่ในภพทั้งสาม คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ นั้นเป็นปัจจัยให้แก่กันอย่างไร ก็รู้ก็เห็น เพราะบุญบาป จะหมุนไปมาตามวัฏฏะนี้เท่านั้น มนุษย์ที่มีความหลงโลกหลงสงสาร ก็มีส่วนที่มาหลงบุญ เป็นเหตุ เพราะต้องการความสุขความเจริญที่เป็นบุญ เมื่อบุญเสื่อม ถูกกิเลสตัณหาผลักดันให้ใจหลงทำความชั่ว ก็หมุนตัวไปหาบาป ฉะนั้นจึงตัดเสียทั้งสองอย่าง ถ้าเอาบุญ บาปก็ต้องตามมาอยู่นั่นเอง

การพิจารณาความทุกข์ที่สัตว์โลกทั้งหลายได้รับผลอยู่ขณะนี้เป็นอย่างไร มีวัฏฏะส่วนไหนที่เป็นสถานที่ปลอดทุกข์ จะเห็นว่าไม่มี ล้วนแล้วแต่มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น **ตราบใดที่ใจยังมีตัณหาเป็นเชื้อเพาะทุกข์อยู่ ความทุกข์คือการเกิดก็ต้องเป็นผล ญาณรู้นี้จึงรู้ชัดในเหตุคือตัวสมุทัย ที่พาให้มาเกิดอย่างชัดเจน การละการถอนการตัดให้ตัณหาหมดไปจากใจ จึงไม่มีปัญหากับญาณอันนี้** เหมือนความมืด จึงไม่มีปัญหากับผู้มีไฟที่สว่างประจำตัว

ฉะนั้นสัตว์โลกที่หมุนตัวไปตามวัฏฏะคือภพทั้งสามนี้ ก็มีอวิชชาเป็นเหตุเป็นปัจจัยก่อให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยก่อให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยก่อให้เกิดนามรูป นามรูปเป็นปัจจัยก่อให้เกิดอายตนะ อายตนะเป็นปัจจัยก่อให้เกิดผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยก่อให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยก่อให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยก่อให้เกิดอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยก่อให้เกิดภพ ภพเป็นปัจจัยก่อให้เกิดชาติ ชาติเป็นปัจจัยก่อให้เกิดชราความแก่ความเจ็บป่วย และความแก่ความเจ็บป่วยเป็นปัจจัยให้ถึงความตาย ก็เป็นอยู่เท่านี้ที่มนุษย์มาเกิดตายอยู่ในภพทั้งสาม เวียนเกิดเวียนตายอยู่ในวัฏสงสารก็เพราะอย่างนี้ จึงไม่มีใครได้วัตถุของโลกไปเป็นสมบัติของตนแต่อย่างใด แม้ร่างกายที่เป็นมนุษย์ก็ทิ้งอยู่ในโลกนี้ เน่าเปื่อยผุพังกลายไปเป็นธาตุเดิม จึงไม่มีอะไรเป็นสาระแก่นสาร ในการมาเกิดมาตายอยู่ในโลกนี้เลย **เมื่อมารู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงอย่างชัดเจนแล้วอย่างนี้ ก็สลัดทิ้งทันที เพราะความยึดถือผูกพันอยู่ในโลกนี้ไม่มี นี้จึงเป็นวิปัสสนาญาณอย่างแท้จริง**

คำว่า นิโรธ ความรู้แจ้ง ก็มารู้แจ้งเห็นจริงในช่วงนี้ ไม่มีโลกส่วนไหนจะมาลี้ลับปิดบังอำพราง ในความสว่างของวิปัสสนาญาณนี้เลย เพราะวิปัสสนาญาณเป็นญาณที่แก่กล้า เป็นญาณที่ลบล้างความรู้ผิดความเห็นผิดความเข้าใจผิดภายในจิตเดิมให้หมดไป เมื่อญาณนี้เกิดขึ้นกับนักปฏิบัติท่านใด จะตัดความสงสัยภายในใจทันที ถึงจะมีพระพุทธเจ้าประทับอยู่ในที่นั้น ก็จะไม่ไปกราบเรียนถามพระพุทธเจ้าแต่อย่างใด เพราะรู้อยู่แก่ใจแล้วว่าอะไรเป็นอะไร ถึงผลของการปฏิบัติอย่างนี้ไม่เคยเกิดขึ้นกับตนมาก่อนก็ตาม แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะเป็นผู้รู้เองเห็นเองเป็นปัจจัตตังเฉพาะตัว โดยไม่ต้องไปอาศัยคนอื่นตัดสินให้แต่อย่างใด คำว่า ตนแลเป็นที่พึ่งของตน ก็อยู่ในช่วงนี้ จะไม่มีใครชี้ขาดให้เลย เมื่อวิปัสสนาญาณกระจายความรู้รอบและรอบรู้ในสรรพสังขารทั้งหลายในโลกนี้ทั่วถึงแล้ว ก็จะหมุนตัวลงสู่ความดับต่อไป

ดับกระแสโลกอย่างสนิท

ความดับนี้ก็เป็นความดับที่ไม่เคยคาดคิดไว้ก่อนเช่นกัน แต่เป็นความดับที่นิ่มนวล ปรากฏชัดเจนเฉพาะตัวว่าดับอย่างไร **ความดับนี้จะดับทั้งภายในและภายนอก คำว่าภายในคือวิญญาณภายในใจ คำว่าภายนอก คืออายตนะ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อวิญญาณภายในดับไปอย่างเดียวเท่านั้น สื่อสารแห่งการสัมผัสของอายตนะ คือวิญญาณในตา วิญญาณในหู วิญญาณในจมูก วิญญาณในลิ้น และวิญญาณที่มีอยู่ในร่างกายทั่วไปก็ถูกตัดขาดจากโลกภายนอกทันที** จะสัมผัสอะไรไม่ได้เลย เพราะไม่มีวิญญาณในตา ไม่มีวิญญาณในหู ไม่มีวิญญาณในจมูก ไม่มีวิญญาณในลิ้น ไม่มีวิญญาณในกาย และไม่มีวิญญาณในใจ จึงไม่รู้ในการสัมผัสภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แต่อย่างใด แม้ใจก็ไม่มีธรรมารมณ์ที่จะรู้ ในขณะนั้น ความเคลื่อนไหวทางกาย ความเคลื่อนไหวทางวาจา และความเคลื่อนไหวทางใจ ก็เคลื่อนไหวในการสัมผัสอะไรไม่ได้เลย เพราะไม่มีวิญญาณรู้ในความเคลื่อนไหว จึงเป็น

การดับในวิญญาณอย่างสนิท ความสุขกาย ความสุขใจ และความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ จะมีมาจากที่ไหน เพราะไม่มีวิญญาณรู้ว่าสุขว่าทุกข์ **คำว่า นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ก็อยู่ในช่วงนี้ ความดับที่ได้อธิบายมานี้ จะเป็นธรรมชาติเกิดขึ้นเอง ผู้ภาวนามาถึงจุดนี้แล้ว จะรู้เฉพาะตัว เรื่องการเกิดขึ้นของวิปัสสนาญาณ ที่อธิบายผ่านมานั้น จึงเป็นปัจจัยเชื่อมโยงต่อกัน กับความดับในลักษณะนี้ โดยไม่มีการทิ้งช่วง แต่อย่างใด มีแต่จะก้าวไปเพื่อจะถึงความบริสุทธิ์ เต็มที่**

รู้ไม่มีนิมิตหมาย

ในช่วงขณะความดับในขันธ์และความดับ ในอายตนะอยู่นี้เอง ความรู้ที่เป็นธรรมชาติรู้ของ จิตดั้งเดิมยังปรากฏอยู่ แต่ความรู้ชนิดนี้ไม่เกี่ยวกัน กับวิญญาณของอายตนะ และไปรู้ในอายตนะ ไม่ได้เลย และไม่ไปสัมผัสกับอายตนะอะไร เป็น ความรู้ที่ไม่มีนิมิตหมายในอะไร และไม่รู้ในส่วนใด ๆ ของรูปธรรม นามธรรม เป็นรู้ที่เป็นเอกเทศอยู่เฉพาะ

รู้เท่านั้น รู้ประเภทนี้ไม่มีการเอนเอียงไปกับสิ่งใด ๆ ของโลก และไม่รู้ในเรื่องของโลก และไม่รู้ในเรื่องของธรรม **เป็นรู้อยู่เฉพาะรู้** และไม่รู้อยู่ในสมมุติใด ๆ จึงว่ารู้ไม่มีสมมุติโลกเข้าแอบแฝง ความรู้ประเภทนี้ผู้เขียนจะหาคำสมมุติเปรียบให้ท่านได้เข้าใจนั้น ยังหาคำสมมุติไม่ได้เลย แต่เพียงบอกได้ว่า **นี่แลคือจิตเดิมที่ว่าเป็นประภัสสร การที่จะไปวิจัยดูจิตเดิมที่เป็นประภัสสรว่าเป็นอย่างไรนั้น อย่าไปคิดให้เสียเวลา แม้ผู้จะเข้ารูปฌาน เข้าสมาบัติ ให้จิตมีความสงบมีความละเอียดถึงขนาดไหน ก็จะรู้จิตเป็นประภัสสรอันดั้งเดิมไม่ได้เลย เพราะจิตไม่ได้ละเชื้อแห่งความสกปรกคือกิเลสตัณหาภายในใจออกไปได้เลย ถึงจิตจะมีความละเอียดในการทำสมาธิก็ยังมีเชื้อแห่งความเกิดอยู่นั่นเอง**

เกิดความกล้า อาสวะสูญจากใจ

เมื่อความดับดังอธิบายมานี้อยู่ได้พอประมาณก็มีความกล้าเกิดขึ้นที่ใจ ความกล้าของใจนี้เกิดขึ้นสติก็กล้า ปัญญาก็กล้า ความกล้าของใจนี้ จะทำลาย

อะไรต้องสำเร็จในชั่วพริบตา ในขณะจิตที่มีความกล้าเกิดขึ้นนั้น วิญญาณในขันธ์ห้า วิญญาณในอายตนะก็มีการสัมผัสได้ตามปกติ รู้จักคิดพิจารณาในความกล้ารู้จักในความกล้าภายในใจว่าเป็นลักษณะอย่างไร ความกล้านี้ เป็นความกล้าที่ทำลายโดยตรง จึงเป็นความกล้าที่ตัดกระแสของโลก ตัดกระแสแห่งความเกิด ตัดกระแสของเหตุแห่งความเกิด ตัดกระแสของวัฏฏะ ตัดกระแสของอวิชชา และตัดกระแสของสามภพให้หมดไปสิ้นไป ที่เที่ยวมาเกิดมาตายอยู่ในโลกนี้ไม่รู้ว่ากี่กัปกี่กัลป์ นับชาติไม่ถ้วนประมวลไม่ได้ ก็เพราะใจมีอวิชชาตัณหาพาให้เป็นไป บัดนี้ความกล้าได้เกิดขึ้นแล้ว พร้อมที่จะตัดให้กระแสโลกขาดไปจากใจในช่วงนี้เอง ความกล้านี้ กล้าทำอะไรได้ทั้งนั้น จะนั่งสมาธิกี่วันกี่คืน นั่งได้ทั้งนั้น จึงไม่มีอะไรในโลกนี้จะมาขัดขวางความกล้าไว้ได้เลย

ในขณะนั้นมีความรู้ตัวว่า อาสวขยญาณได้เกิดขึ้นแก่ตัวเองแล้ว และรู้ตัวอยู่ว่า อาสวะจะสิ้นไปในขณะนี้เอง เมื่อผู้ภาวนามาถึงจุดนี้แล้ว จะยืนอยู่ก็ตาม จะเดินอยู่ก็ตาม จะนั่งอยู่ก็ตาม

จะนอนอยู่ก็ตาม ไม่เป็นอุปสรรคในการบรรลุธรรม อีกในชั่วจริมกจิตเดียวเท่านั้น อาสวะก็ขาดไปในชั่วพริบตา ท่านผู้นั้นจะรู้ทันทีว่า อาสวะได้สิ้นไปในชั่ววินาทีนี้เอง

นี้เป็นผลของการปฏิบัติที่เราทั้งหลายมีความใฝ่หา คือมีความต้องการให้ถึงจุดนี้ ฉะนั้นผู้เขียนจึงได้เรียบเรียงมาเป็นลำดับ เริ่มแต่ภาวนาขั้นพื้นฐานต่อเนื่องกันมาโดยตลอด ว่าขั้นตอนไหนทำอย่างไร ปฏิบัติอย่างไร พยายามเขียนไม่ให้วกวน กลัวผู้อ่านจะเกิดความสับสน ไม่เข้าใจในอุบายการปฏิบัติ การอธิบายมาทั้งหมดนี้ ผู้เขียนได้เรียบเรียงเพียงย่นย่อเท่านั้น ถ้าจะอธิบายให้มากไปกว่านี้ กลัวผู้อ่านจะเกิดความท้อใจ จึงได้เขียนเฉพาะอุบายข้อปฏิบัติที่จำเป็นเท่านั้น เพื่อให้ผู้อ่านมีความเข้าใจได้ง่ายและนำไปปฏิบัติได้ง่ายขึ้น ให้ได้ผลเป็นไปดังอธิบายมานี้ ถึงจะช้าอยู่บ้างก็ไม่เป็นไร ขอให้ได้ผ่านไปในชาตินี้ก็แล้วกัน ขอทุกท่านจงปฏิบัติด้วยความตั้งใจ ธรรมใดพอจะรู้เห็นได้ในชาตินี้ ขอธรรมนั้นจงเป็นสมบัติของท่านด้วยเทอญ

บทสรุป

หนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนได้ใช้อุบายในการเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ เอาไว้ เพื่อให้นักปฏิบัติได้เข้าใจในวิธีเจริญในวิปัสสนา ให้รู้จักวิธีในการใช้ปัญญาให้เป็น สัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบในองค์มรรคแปด สัมมาสังกัปโป การดำริพิจารณาในสัจธรรม ก็จะถูกต้องตามความเป็นจริง ถ้าวางพื้นฐานในองค์มรรคถูกต้องแล้ว การภาวนาปฏิบัติต่อไปจะเป็นของที่ง่าย เพราะความเข้าใจถูกต้องแล้ว ผู้เขียนขอสรุปว่า

๑. การทำสมาธิ เพื่อให้จิตได้พักอยู่ในความสงบเท่านั้น **อุบายในการทำสมาธิ จะนึกคำบริกรรมอะไรก็ได้ ข้อสำคัญต้องให้มีความสงบเท่านั้น อย่าทำสมาธิเพื่อเห็นในนรกสวรรค์ เห็นดวงแก้ว ดวงแหวน เห็นคนนั้นคนนี้ การเห็นอย่างนั้นจึงเป็นเรื่องกิเลสสังขารหลอกจิต** จะกลับเป็นมิจฉาสมาธิไปได้ง่าย จะเป็นอุปสรรคกั้นทางของมรรคผลนิพพาน

๒. ปัญญาไม่ได้เกิดขึ้นจากสมาธิแต่อย่างใด เพราะปัญญาเรามีอยู่แล้วทุกคน มีแต่จะใช้ปัญญาที่มีอยู่นี้พิจารณาในสัจธรรมได้เลย ในครั้งพุทธกาลก่อนที่ท่านจะได้บรรลุมรรคผล ท่านก็ใช้ปัญญาในขั้นนี้ทั้งนั้น เพื่อให้เข้าใจในเหตุผลว่าอะไรควรอะไรไม่ควร อะไรผิด อะไรถูก จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็นไปในมรรคผล ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบเพื่อความถูกต้องในการปฏิบัติธรรม

๓. ยังมีนักปฏิบัติหลายท่านพูดอยู่เสมอว่า เมื่อจิตมีความสงบเป็นสมาธิแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นเอง คำอย่างนี้ไม่ทราบว่า พระพุทธเจ้าสอนใครที่ไหน มีพระอริยเจ้าองค์ไหนเป็นตัวอย่าง ว่าท่านนั้นไม่มีปัญญามาก่อน มีแต่ทำสมาธิอย่างเดียว เมื่อจิตมีความสงบแล้วมีปัญญาเกิดขึ้น ท่านนั้นมีประวัติอยู่ที่ไหน ในหนังสือพระไตรปิฎกเล่มใด ผู้เขียนเคยอ่านประวัติของพระอริยเจ้ามามาก พระอริยเจ้าแต่ละองค์ ล้วนแล้วแต่เป็นผู้มีปัญญามาก่อนสมาธิกันทั้งนั้น มีเหตุผลว่า **ถ้าไม่มีปัญญามาก่อน จะเข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างไร** จะเอาอะไร**ไปศึกษาธรรมะ จะเข้าใจให้ถูกต้องในธรรมะได้**

อย่างไร คำว่า สุตมยปัญญา การศึกษาเล่าเรียน จินตามยปัญญา การพิจารณาในธรรมที่ศึกษามาแล้ว ทั้งหมดนี้ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาก่อนทั้งนั้น เมื่อศึกษาในวิธีการทำสมาธิให้เข้าใจแล้ว จึงทำสมาธิทีหลัง **เมื่อออกจากการทำสมาธิ ก็น้อมใจพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป จึงเรียกว่า การเจริญวิปัสสนา เมื่อวิปัสสนาแก่กล้าแล้ว จึงเข้าถึงคำว่า วิปัสสนาญาณ**

๔. เมื่อเกิดวิปัสสนาญาณแล้ว ผู้ปฏิบัตินั้นก็จะได้บรรลุมรรคผล เพราะเป็นญาณที่จะตัดกิเลสตัณหาอวิชชาได้หมดไปจากใจโดยตรง นี้นักปฏิบัติมีความต้องการให้ปัญญาญาณระดับนี้เกิดขึ้น ทั้งที่ตัวเองยังไม่รอบรู้ในอุบายการปฏิบัตินี้เลย จะให้ปัญญาญาณเกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้าจะให้ปัญญาญาณระดับนี้เกิดขึ้น เราก็ต้องวางพื้นฐานให้ถูกต้องในอุบายทั้งหมดที่ได้อธิบายมาแล้วให้สมบูรณ์ คิดว่านักปฏิบัติทุกท่าน จะมีความเข้าใจในเหตุผลตามหนังสือพบกระแสธรรม ถ้าหากสงสัยในอุบายใด ผู้เขียนจะได้อธิบายให้ฟังทีหลัง ขอให้ท่านจงมีความเจริญในการปฏิบัติธรรมด้วยเทอญ

ภาคผนวก

สมาธิวิธี

(จากหนังสือทวนกระแสของ พระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ)

เนื่องด้วยปัจจุบันนี้ มีผู้สนใจปฏิบัติภาวนามีจำนวนมากขึ้น เพราะเห็นความสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะการภาวนานี้ เป็นภาคปฏิบัติโดยตรง และยังผลให้นักปฏิบัติ ได้ประสบการณ์มาแล้วเป็นจำนวนไม่น้อย จึงสามารถปฏิบัติกันได้ในชนทุกชาติชั้นวรรณะ ไม่ว่าในประเทศหรือต่างประเทศ ย่อมปฏิบัติกันได้ทั้งนั้น และยังผลให้ผู้ปฏิบัติได้รับความสุขกายสุขใจด้วยกัน ไม่ว่าผู้นั้นจะมีการศึกษามากน้อย ถ้าหากตั้งใจปฏิบัติภาวนาด้วยความจริงจัง ผลของการปฏิบัติ ก็จะออกมาเป็นของจริง เพราะผู้ปฏิบัติก็เป็นผู้ปฏิบัติจริง ข้อสำคัญคือให้เข้าใจในอุบายวิธี ตามแนวทางปฏิบัติให้ถูกต้อง เช่น วิธีเดินจงกรม วิธีนั่งสมาธิ วิธีประกอบคำบริกรรมในสมถะ วิธีประกอบอุบายการพิจารณาในวิปัสสนา เพราะอุบายของสมถะและอุบายของวิปัสสนานี้ เป็นของคู่กัน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว การปฏิบัติภาวนาก็ขาดความสมบูรณ์ ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติภาวนาก็ขาดความสมบูรณ์ไปตาม ๆ กัน

ฉะนั้น อุบายการทำสมถะ และอุบายวิธีเจริญในวิปัสสนาจึงมีหลายวิธี ก็เพื่อให้นักปฏิบัติภาวนาได้เลือกอุบายนั้น ๆ เพื่อให้ถูกกับจริตนิสัยของตัวเราเอง เพื่อให้ได้รับความสะดวกในการปฏิบัติภาวนาได้ง่ายขึ้น อุบายการปฏิบัติภาวนาทั้งหมดนี้ จะให้ได้รับผลจริงแล้ว ก็ขึ้นอยู่กับความตั้งใจของท่านผู้เป็นนักปฏิบัติภาวนาเอง เพราะความตั้งใจเป็นหลักสำคัญ ถ้าขาดความตั้งใจแล้ว การปฏิบัติภาวนาก็ล้มเหลว และตั้งตัวไม่ได้ตลอดไป เพราะความตั้งใจก็คือการตั้งสตินั่นเอง ถ้าสติไม่ดี ก็แสดงว่าเราขาดความตั้งใจ ไม่ว่าเราจะทำสิ่งใด ๆ ถ้าขาดความตั้งใจแล้ว งานที่เราทำจะมีผลสำเร็จได้ยาก หรือไม่สำเร็จเลย หรือจะสำเร็จได้ก็ขาดความสวยงามและมั่นคง เพราะเป็นผลที่เกิดมาจากความไม่ตั้งใจนั่นเอง

วิธีทำสมถะ

การเตรียมตัวเดินจงกรม

ในการเดินจงกรมปฏิบัติดังนี้ ทำทางเดินจงกรมให้กว้างประมาณ ๑ เมตร ยาวประมาณ ๑๕ เมตร ปรับพื้นให้เสมอตลอดแนวทาง เพื่อเราจะได้เดินให้สะดวกโดย

ไม่มีความกังวล ในขณะที่เรากำลังเดิน หรือจะเดินอยู่ในสถานที่ใดก็ตาม ก่อนเราจะเริ่มเดินจงกรมทุกครั้ง ให้เราไปยืนอยู่ที่มุมสุดของทางเดินจงกรมด้านใดด้านหนึ่ง แล้วหันหน้าเข้ามาหาเส้นทาง แล้วให้พนมมือขึ้นในระหว่างอก หรือในระหว่างคิ้ว แล้วให้นึกอธิษฐานภายในใจดังนี้

สาธุ ข้าพเจ้าจะเดินจงกรมภาวนา เพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอริยสงฆ์ บูชาคุณบิดามารดาครูอุปัชฌาย์อาจารย์กับทั้งผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอให้ข้าพเจ้าจงมีสติ มีใจอันสงบ รู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจธรรมทั้งหลายด้วยเทอญ และกุศลผลบุญที่ข้าพเจ้าเดินจงกรมในครั้งนี้ ขอจงเป็นไปในสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอจงอย่าได้มีกรรมมีเวรแก่กันและกัน ขอให้ท่านทั้งหลายจงได้รับส่วนบุญจากข้าพเจ้าโดยอนุโมทนาเองเถิด เสร็จแล้วเอามือหย่อนลงตรงหน้า แล้วเอามือขวาจับหลังมือซ้ายให้อยู่ในท่ายืนรำพึง แล้วกำหนดให้ใจได้อยู่ในความเป็นกลาง ไม่ให้ใจเอนเอียงไปหาอารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจใด ๆ ทั้งสิ้น และทำอุบายแก่ตัวเองว่า ขณะนี้เราจะเดินจงกรม ความคิดภายนอกใด ๆ ให้ปล่อยวางเสียหมด อย่าคิดขึ้นมาเพื่อให้ใจได้ไหวไปตาม เสร็จแล้วให้กำหนดคำบริกรรมดังนี้

วิธีกำหนดคำบริกรรมมีดังนี้

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โธ

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า ธัม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า สัง

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โฆ

ให้กำหนดทำสัก ๓-๗ ครั้ง หรือมากกว่านี้ก็ได้ เพื่อให้เป็นอุบายให้ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ได้มารวมอยู่ที่ใจ ต่อไปให้กำหนดเอาเพียงพุทโธคำเดียว และให้พร้อมกันกับเดินจงกรมดังนี้

เดินจงกรมวิธีที่ ๑

วิธีที่ ๑ ให้ตั้งใจโดยมีสติ ก้าวขาครั้งแรกให้นึกว่าพุท

ก้าวขาที่สองให้นึกว่าโธ ให้มีสติกับคำบริกรรม รู้เท่าทันกันกับการก้าวขาทุกครั้งไป ขณะใดที่เรารู้ไม่ทันในการก้าวขา ให้ถือว่าขณะนั้นเราเผลอสติ คือ ความตั้งใจไม่พอ และให้ตั้งใจใหม่ต่อไปจนกว่าจะรู้เท่าทันกัน ไม่เดินเร็วนัก ไม่เดินช้านัก คือ ให้เราเดินอยู่ในท่าปกติที่เราเดินไปในสถานที่ต่าง ๆ นั้นเอง นี้เป็นวิธีเดินจงกรมในสมถะ คือ เอาอิริยาบถเดินเป็นนิมิตเครื่องหมาย เพื่อได้ฝึกสติและฝึกความตั้งใจ เมื่อเดินถึงที่สุดของทางเดินจงกรมแล้ว ให้หมุนตัวกลับข้างขวาทุกครั้งไป

เดินจงกรมวิธีที่ ๒

วิธีที่ ๒ ไม่กำหนดดูในก้าวขาในเวลาเดินจงกรม ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าเองนึกว่า พุท ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้ลมหายใจออกเองนึกว่า โธ เพื่อให้ความสัมพันธ์ของสติ และคำบริกรรม กับผู้รู้ และความตั้งใจให้อยู่ในกรอบเดียวกัน และเพื่อความมั่นคงแน่นหนาในสมถะต่อไป ถ้าหากเรามีความเหน็ดเหนื่อยในการเดินจงกรมแล้ว เราจะยืนกำหนดคำบริกรรมก็ได้ และก็ให้กำหนดเหมือนกัน เพื่อให้อิริยาบถการยืนภาวนาได้ติดต่อ ไม่ขาดวรรคขาดตอน

เดินจงกรมวิธีที่ ๓

วิธีที่ ๓ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้เห็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมาย จะเป็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ กายส่วนไหนที่เรามีความถนัดใจ เพ่งดูได้ง่าย ให้กำหนดรู้เห็นกายส่วนนั้น ๆ เป็นนิมิตของสติ ให้สติกับผู้รู้ได้กำหนดรู้เห็นอยู่ที่กายส่วนนั้น ๆ ไม่ให้เผลอ ถึงจะไม่กำหนดรู้เห็นกายส่วนนั้นชัดก็ตาม แต่ก็ให้กำหนดสถานที่ที่เรากำลังเพ่งดูกายส่วนนั้นให้มีในขอบเขตเพื่อได้จำกัดสถานที่ให้ใจได้อยู่ในกายส่วนนั้น ๆ ต่อไป

ในครั้งแรก **ความไม่เคยชินในการเพ่งดูกาย ก็ให้เราสมมติกายส่วนนั้น ๆ ว่ามีสีสันลักษณะอย่างนั้น รูปพรรณสัณฐานอย่างนั้นและตั้งอยู่ในที่นั้น ๆ** เมื่อเรากำหนดเพ่งดูกายส่วนนั้นอยู่บ่อย ๆ ความเคยชินในการเพ่งดูก็จะติดใจ จะลืมตาหลับตาก็รู้เห็นติดใจอยู่ตลอดเวลา เมื่อเราชำนาญในการเพ่งดูกายส่วนนั้นแล้ว เราจะกำหนดเพ่งดูกายส่วนอื่น ๆ ก็จะรู้เห็นอยู่สภาพเดียวกันทั้งหมด เมื่อใจเรารู้เห็นกายชัดดังได้อธิบายมานี้ ก็จะเป็นพื้นฐานของวิปัสสนาได้เป็นอย่างดี วิธีนี้ไม่ได้กำหนดดูก้าวขา แต่ให้เอาสมมติกายส่วนที่เรากำหนดเพ่งดูอยู่นั้นมาบริกรรมสมมติว่า เรากำหนดดูหนัง ก็ให้ คำบริกรรมว่า ตะโจ ๆ

พร้อมกับการเพ่งดูหนังส่วนนั้น ๆ ต่อไป ถ้าเราจะกำหนดให้เห็นกระดูกส่วนไหน ก็ให้คำบริกรรมว่า อัฐิ ๆ พร้อมทั้งเพ่งดูกระดูกส่วนนั้นต่อไป หรือให้สมมติว่าร่างกระดูกเดินจงกรมก็ได้ นี่แลถ้าเราได้กำหนดเพ่งดูให้ใจรู้กายเห็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งดังได้อธิบายมานี้ ก็จะเป็นพื้นฐานของปัญญาได้ดี ส่วนการพิจารณากาย จะอธิบายในตอนท้ายเพื่อไม่ให้สับสนกัน

เดินจงกรมวิธีที่ ๔

วิธีที่ ๔ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้อารมณ์ภายในใจ อารมณ์ภายในใจนี้ จะเป็นอารมณ์ประเภทไหนก็ตาม ที่มีความปรากฏสัมผัสภายในใจอยู่ในปัจจุบันนี้ ให้กำหนดรู้ในอารมณ์นั้น ๆ เป็นนิมิตของใจ จะเป็นอารมณ์หยาบ ๆ ก็ให้กำหนดรู้ในอารมณ์หยาบ ๆ จะเป็นอารมณ์ละเอียดก็ให้กำหนดรู้ในอารมณ์ส่วนละเอียด จะเป็นอารมณ์ทางโลกหรือทางธรรม จะเป็นอารมณ์ที่ชอบใจหรืออารมณ์ที่ไม่ชอบใจก็ตาม ถ้าหากเราสลัดออกจากใจไม่ได้แล้ว ก็ต้องกำหนดรู้ **แต่อย่าไปกำหนดเอาวัตถุที่ให้เกิดอารมณ์เข้ามาอยู่ที่ใจ** ถ้าไปกำหนดเหตุให้ประกอบใจแล้วก็จะเป็นอารมณ์ที่รุนแรงเกิดขึ้นที่ใจได้ เพราะ

อารมณ์ภายในใจแต่ละอย่างย่อมมีเหตุเป็นแดนเกิด ฉะนั้น เราจึงมาทำความเข้าใจกับเหตุของอารมณ์นั้นให้ดี และกำหนดรู้เห็นเหตุของอารมณ์นั้น ๆ ให้ชัดและจริงตามเหตุนั้นว่าเกิดขึ้นที่ไหน ตั้งอยู่ที่ไหน และให้มีสติรู้เหตุกำลังจะขยายตัวออกไปหาจุดต่าง ๆ เพื่อให้เหตุนั้นได้มีกำลัง

คำว่าเหตุนั้น คือเหตุภายในคือใจเป็นสำคัญ เพราะใจมีเชื้อของเหตุภายใน คือความไม่อิ่มพอแก่ความต้องการในสรรพวัตถุทั้งหลาย หรือในสรรพอารมณ์ทั้งหลาย ที่ใจยังมีความต้องการ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่เป็นอาหารเดิมอาหารหลักของใจมานาน ไม่รู้ว่ากัปกัลป์ไหน ๆ เกิดมาชาติไหนภพไหนก็อารมณ์ภายในใจประเภทนี้เป็นหลัก แม้ชาติปัจจุบันนี้ก็มีอารมณ์ประเภทไฟบรรลัยกัลป์กำลังขยายตัวออกมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปติดเชื้อให้มาเร่าร้อนเผาใจอยู่ตลอดเวลา จึงเรียกว่า ธรรมารมณ์ คือ อารมณ์ที่ฝังแน่นในส่วนลึกภายในใจ นี่แลจึงเรียกว่าต้นเหตุของอารมณ์ภายใน ส่วน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลาย เพียงเป็นสิ่งประกอบให้เหตุภายในได้พองตัวขึ้นเท่านั้น เมื่อใจได้สัมผัสเหตุประเภทใด ย่อมติดใจในเหตุนั้น ๆ จนไม่ยอมที่จะปล่อยวาง และนำเอามาตรึกตรองครุ่นคิดจนติดใจ จึงเรียกว่าอารมณ์ฝังใจ

อารมณ์อยู่ในที่ไหนใจก็อยู่ที่นั่น ถ้าเรากำหนดดูอารมณ์ภายในใจก็เท่ากับเรากำหนดดูใจไปในตัว ใจมีอารมณ์แห่งความโลภก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งความโกรธก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งราคะก็ให้รู้ ใจมีอารมณ์แห่งความลุ่มหลงก็ให้รู้ อารมณ์นี้เองจึงเป็นเครื่องวัดใจได้ดี ถ้ารู้เห็นว่าอารมณ์มีที่ใจแล้ว ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ให้เห็นใจไปในตัว อารมณ์เกิดขึ้นที่ใจได้ เราก็ต้องมีสติกำหนดให้อารมณ์ให้อ่อนกำลังลง และดับไปได้เช่นกัน **ข้อห้ามที่สำคัญ เราอย่าส่งใจออกไปนึกถึงเหตุภายนอก** คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ความอิจฉาพยาบาทกับใคร ๆ ทั้งสิ้น ถ้าใจไปนึกหาเหตุของอารมณ์ดังกล่าว ใจก็จะเกิดอารมณ์ที่เป็นพิษขึ้นที่ใจเอง และจะมีความเดือดร้อนเองว่าผลของอารมณ์ที่มีในใจเป็นอย่างนี้ ให้เอาสติกำหนดเพ่งดูจุดของอารมณ์นั้น ๆ ให้เห็นชัดภายในใจ ไม่นานอารมณ์ภายในใจก็จะอ่อนกำลัง นี่เป็นอุบายวิธีที่เราหนีไม่พ้น เราก็ต้องสู้แบบตัวต่อตัวด้วยกำลังสติ จะแพ้จะชนะก็ให้รู้ดีให้รู้กันในช่วงนี้ **นี่สงครามภายในก็ต้องอาศัยสติเข้าแผดเผา จดจ้องแบบไม่หนีหน้ากัน**

ก่อนที่เราจะหยุดเดินจงกรมทุกครั้ง ให้เราไปยืนอยู่มุมสุดของทางเดินจงกรม และหันหน้าเข้ามาหาเส้นทาง

พนมมืออธิษฐานภายในใจว่า สาธุ ข้าพเจ้าได้เดินจงกรมภาวนา เพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอริยสงฆ์ในครั้งนี้ ขอจงให้เป็นไปเพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้า พร้อมทั้งบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ ตลอดผู้มีพระคุณทั้งหลาย ทั้งเทพเจ้าเหล่าเทวา สัตว์น้อยใหญ่ เจ้ากรรมนายเวร ขอจงได้รับส่วนบุญที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วในครั้งนี้โดยอนุโมทนาเองเทอญ เสร็จแล้วเดินออกจากทางเดินจงกรมโดยมีสติ เพื่อจะเข้าหาที่นั่งสมาธิภาวนาต่อไป เพื่อให้เป็นสายโซ่เชื่อมโยงต่อกันไม่ให้ขาดวรรคตอน

การเตรียมตัวนั่งสมาธิ

การเตรียมตัวนั่งสมาธิภาวนาทุกครั้ง เราต้องจัดสถานที่ ที่เราจะนั่งสมาธิให้สะอาดเรียบร้อย เพื่อไม่ให้เกิดความขัดข้องกังวลภายในใจ เสร็จแล้วไหว้พระสวดมนต์ จะย่อหรือพิสดารก็เอาตามความต้องการของเรา และแผ่เมตตาตนเมตตาสัตว์ จบแล้ว **ฆราวาสมีวิธีสมาทานศีล ๕ ต่อไป** เพราะการสมาทานศีลเป็นอุบายวิธีที่จะรับรองความบริสุทธิ์เฉพาะตนในปัจจุบัน และเป็นอุบายเพื่อไม่ให้ใจได้มีความเศร้าหมองในการกระทำทางกาย วาจา ที่เป็น

อดีตผ่านมาแล้ว และทำความเข้าใจแก่ตัวเองว่า ปัจจุบันนี้เรามีศีลอันบริสุทธิ์แล้ว ถึงหากเราได้พลั้งเผลอทำความชั่วทางกายวาจามาแล้วก็ตาม นั่นเป็นเรื่องของอดีตที่ล่วงไปแล้ว เราอย่าไปคำนึงเอามาเป็นอารมณ์ ส่วนความดีที่เราได้บำเพ็ญมาแล้วมีการให้ทาน เคยได้รักษาศีล ได้เจริญเมตตาภาวนา หรือทำความดีในสิ่งใด ๆ ก็ตามนี้ให้เราหมั่นสำนึกอยู่บ่อย ๆ เพื่อให้ใจเกิดความปีติยินดี และเป็นกำลังให้แก่ใจ เพื่อให้ติดต่อกับในปัจจุบันที่เราจะปฏิบัติภาวนาอยู่ในขณะนี้

การสมาทานศีลด้วยเจตนาวิรัติ ให้ศีลมีขึ้นในตนเองขณะนี้ เพราะเราไม่มีเวลาและโอกาสอำนวย ที่จะไปรับศีลจากพระได้ เราก็ต้องสมาทานเจตนาวิรัติเอาศีลด้วยตนเอง เพราะการเจตนาละเว้นจากความชั่วทางกายและวาจานั้นแลเป็นตัวศีล

วิธีสมาทานศีล ๕ มีดังนี้

ให้ว่า นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ๓ ครั้ง ต่อไปว่า

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ถ้าหากผู้ว่าคำบาลีไม่ได้ ให้นึกในใจทำเสียงเบา ๆ ดังนี้

๑. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการฆ่าสัตว์ทุกชนิด

๒. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการลักเอาสิ่งของของคนอื่น

๓. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการประพฤติผิดจากประเวณี

๔. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการกล่าวความไม่จริง

๕. ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการดื่มสุราและยาเสพติดทุกชนิด

ทั้งนี้ เราต้องมีสัจจะ ความจริงใจในตัวเอง ศีลจึงจะตั้งอยู่ได้ สัจจะตั้งไว้อย่างไรใจก็ต้องรักษาความจริงให้ได้

กล่าวคำสมาทานศีล ๕ ดังนี้

อิมานิ ปัญจะสิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ เจตะนาหังสีลังวะทามิ ว่า ๓ จบ เสร็จแล้วกราบ ๓ ครั้ง ถ้าเป็นพระ เณร ต้องสำรวจดูในศีล วินัย ของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อจะไม่ให้เกิดความขัดข้องกังวลใจในภายหลัง

การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ทั้ง ๒ วิธีนี้ เราจะนั่งทำสมาธิก่อนแล้วเดินจงกรมทีหลังก็ได้ หรือเราจะเดินจงกรมก่อนจึงนั่งทำสมาธิทีหลังก็ได้ นี้ก็เอาตามความสะดวกของตัวเราเอง หรือไม่สะดวกในการเดินจงกรม เราจะนั่งสมาธิภาวนาไปเลยทีเดียวก็ได้ เมื่อกล่าวคำสมาทานศีล ๕ แล้ว **ให้เตรียมตัวนั่งสมาธิภาวนาต่อไป**

ผู้ชายนั่งเอาขาขวาทับขาซ้าย ผู้หญิงจะนั่งเหมือนผู้ชายก็ได้ หรือจะนั่งพับเพียบตามความถนัดใจก็ได้ ข้อสำคัญ คือ นั่งในท่าสบาย และทำให้ใจสบายนั่นเอง แล้วพนมมือขึ้นในระหว่างอก หรือระหว่างคิ้วแล้วนึกอธิษฐานภายในใจว่า

สาธุ ข้าพเจ้าจะนั่งสมาธิภาวนาเพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้า บูชาคุณพระธรรม บูชาคุณพระอริยสงฆ์ ฯลฯ เหมือนกันกับคำอธิษฐานในวิธีเดินจงกรม เสร็จแล้วเอา

มือวางลงบนตัก เอามือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง ดำรงสติให้มั่นคงภายในใจ อย่าส่งใจออกไปหาอารมณ์ภายนอก อันจะทำให้ใจได้เกิดกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก อันจะทำให้ใจเกิดความหงุดหงิด และเศร้าหมองฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์นั้น ๆ โดยความเผลอตัว ให้ทำความเข้าใจกับตัวเองว่าขณะนี้กายเรานั่งอยู่ที่นี้ และใจเราก็อยู่ที่นี้ ขณะนี้เรากำลังนั่งสมาธิภาวนา อารมณ์ทั้งหลายภายนอกเราก็หยุดคิด เพื่อจะทำให้ใจได้ตั้งอยู่ในท่าปัจจุบันเดี๋ยวนี้ โดยให้เราได้ตั้งใจจริง ในการนั่งสมาธิภาวนาต่อไป

นั่งสมาธิวิธีที่ ๑

วิธีที่ ๑ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โธ

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า ธัม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาว ๆ นึกว่า โม

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองยาว ๆ นึกว่า สัง

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเอง ยาว ๆ นึกว่า โฆ

ให้กำหนดทำสัก ๓-๗ ครั้ง หรือมากกว่านี้ก็ได้เพื่อเป็นอุบายให้พุทโธ ธัมโม สังโฆ ได้มารวมอยู่ที่ใจ ต่อไปให้กำหนดเอาเพียงพุทโธคำเดียว ให้หายใจเป็นปกติตามที่เราเคยหายใจอยู่ในท่าปัจจุบัน ให้มีสติกำกับคำบริกรรม และรู้เท่าทันกับลมหายใจทุกครั้ง และให้ตั้งอยู่ในท่าเตรียมพร้อมอยู่เสมออย่าเผลอตัว

ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเองนึกว่า พุท

ให้ตั้งใจโดยมีสติกำหนดปล่อยลมหายใจออกเอง นึกว่า โธ

ขณะใดที่เราไม่ได้ตั้งใจสูดลมหายใจเข้าเอง นึกว่า พุท แต่ลมหายใจได้ล่วงเข้าไปเสียก่อน ในขณะนั้นก็ให้รู้ตัวเองทันทีว่า ความตั้งใจเราขาด สติรู้ไม่ทัน หรือในขณะใดเราไม่ได้ตั้งใจปล่อยลมหายใจออกเอง พร้อมกับคำบริกรรม ในขณะนั้นเราก็เผลอสติและขาดความตั้งใจเช่นกัน ฉะนั้นจึงให้เราตั้งใจสูดลมหายใจเข้าเอง ให้ตั้งใจปล่อยลมหายใจ

ออกเอง เมื่อเราขาดความตั้งใจเมื่อไร การกำหนดดูลมหายใจก็เผลอตัวทันที และให้เราตั้งใจตั้งสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าพร้อมกับคำบริกรรมเอง และตั้งใจโดยมีสติกำหนดปล่อยลมหายใจออกเอง พร้อมกับคำบริกรรมจนกว่าความตั้งใจการตั้งสติจะมีความชำนาญ ถ้าชำนาญแล้ว สติกับผู้รู้และลมหายใจ กับคำบริกรรมก็จะรู้เท่าทันกันเอง นี่เป็นวิธีที่ฝึกสติแบบรัดกุม ถ้าเราะผลอตัวเมื่อไรก็จะรู้ทันที ทีแรกก็รู้สึกว่าจะทำยากอยู่บ้าง แต่ก็ต้องฝึกกันบ่อย ๆ เมื่อชำนาญแล้วก็จะเป็นธรรมดา การนั่งสมาธิภาวนาทุกครั้งก็คล่องตัวเพราะความเคยชิน นี่เป็นวิธีฝึกสติกับผู้รู้ให้เด่น โดยถือเอาลมหายใจเป็นนิมิตเครื่องหมาย เมื่อชำนาญแล้ว ต่อไปเราจะตัดคำบริกรรมออก ให้เหลือแต่ความตั้งใจอันมีสติกับผู้รู้ กำหนดสูดลมหายใจเข้าปล่อยลมหายใจออกเท่านั้น เพื่อจะให้ใจได้สงบลงสู่ความละเอียดต่อไป และความตั้งใจก็จะเข้มแข็งไปตาม ๆ กัน

นั่งสมาธิวิธีที่ ๒

วิธีที่ ๒ เราตัดคำบริกรรม คือพุทโธออก ให้เหลือเพียงความตั้งใจอันมีสติ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ลมหายใจหยาบก็รู้ว่าลมหายใจหยาบ และก็กำหนดรู้

ลมหายใจหยาบ ๆ นั้นต่อไป จนกว่าลมหายใจจะมีความละเอียด เมื่อลมหายใจเรามีความละเอียดก็รู้ว่าลมหายใจละเอียด และให้ตั้งใจดูลมละเอียดต่อไป จนกว่าลมหายใจจะมีความละเอียดเต็มที่ นี้แลจึงเรียกว่า เอกัคคตารมณ์ คือ อารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อเรากำหนดลมหายใจละเอียดอยู่อย่างนี้ ก็แสดงว่าใจเรามีความละเอียดไปตาม ๆ กันด้วย ลมมีความละเอียดก็เพราะใจเรามีความละเอียด ใจมีความละเอียด ลมก็มีความละเอียดไปตาม ๆ กัน ความละเอียดของใจ ความละเอียดของลมหายใจมาบรรจบกันเมื่อไรเมื่อนั้น รัศมีของใจก็จะแสดงตัวออกมาทางกายไปในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น ปรากฏว่า กายเราใหญ่ขึ้นพองขึ้นผิดปกติธรรมดา เช่น ขาแขนลำตัวศีรษะก็จะใหญ่ขึ้นเป็นลำดับ เหมือนกันกับจะนั่งอยู่ที่ไหนก็จะตัวใหญ่อยู่อย่างนั้น ถ้าหากว่าปรากฏเห็นกายใหญ่ขึ้นดังกล่าว ก็ให้เราตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจส่วนละเอียดนั้น ๆ ไว้ อย่าให้เผลอ ไม่นานประมาณ ๕ นาที อาการความใหญ่ของกายทุกส่วนก็จะหายไปเอง บางทีนั่งภาวนาอยู่จะปรากฏว่าสูงขึ้น ๆ บางทีก็จะปรากฏว่าเตี้ยลง ๆ บางทีก็จะปรากฏว่ากายหมุนตัว บางทีปรากฏว่าเอนไปข้างนั้น และเอนไปข้างนี้ ทั้ง ๆ ที่เรายังมีสติอยู่นั่นเอง จะปรากฏว่ากายเรา

เป็นในลักษณะใดก็ตาม นั่นคืออาการของใจ ที่แสดงออกมาทางกายเท่านั้น มันเกิดขึ้นเองและก็จะดับไปเอง บางครั้งจะปรากฏว่า ลมหายใจเล็กเข้าทุกที ๆ การหายใจก็จะปรากฏว่า หายใจสั้นเข้าทุกที ๆ ถ้าผู้กลัวตายก็จะถอนตัวออกจากสมาธิทันที ถ้าเป็นเช่นนี้ เราไม่ต้องกลัวนั่นแหละ คือใจเรากำลังจะลงสู่ความสงบเต็มที่ ขอให้เรามีสติ กำหนดรู้ลมหายใจเล็ก ๆ นั้นไว้อย่าให้เผลอ ลมหายใจจะเล็กก็รู้ว่าลมหายใจเล็ก ลมหายใจสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจสั้น และมีสติกำหนดรู้ จนกว่าลมหายใจจะหมดไปในวาระสุดท้าย เมื่อลมหายใจหมดไปแล้ว ก็จะไม่รู้ตัวเองเลยว่าเราอยู่อย่างไร เพราะกายไม่มี แต่ก็รู้อยู่เฉย ๆ เท่านั้น บางครั้งก็จะเกิดความสว่างรอบตัว บางครั้งก็จะมีความสว่างเป็นวงแคบ บางครั้งก็มีความสว่างรอบตัวอย่างกว้างขวาง คำว่าตัวนั้นหมายถึงผู้รู้ในจิตนั่นเอง แต่ไม่ปรากฏว่ามีกายเลยในขณะนั้น แต่เป็นธรรมชาติรู้และสว่างอยู่รอบด้าน ความเบาใจ ความสว่างภายในใจ ก็จะเจิดจ้าแพรวพราวเป็นน่าอัศจรรย์ใจมาก เราจะหาสิ่งใดในโลกมาเทียบมิได้เลย จะมีความสงบอยู่อย่างนี้นานประมาณ ๑๐ นาที ก็จะถอนตัวออกมาหายใจธรรมดา ความสุขก็จะเกิดขึ้นที่ใจ ไม่มีสุขใดในโลกนี้จะเสมอเหมือน

ความเบากาย ความเบาใจ และความสุขกายสุขใจแทบตัวจะลอย ถ้าเป็นในลักษณะความสงบเช่นนี้ ถ้าผู้ไม่เคยคิดพิจารณาด้วยปัญญามาก่อนแล้ว ก็อยากจะอยู่ในความสุขนี้ต่อไป ถ้าใครเคยคิดพิจารณาด้วยปัญญามาก่อนแล้ว ความสงบนี้ ก็จะเป็นพื้นฐานของปัญญาได้เป็นอย่างดี และไม่ติดอยู่ในความสงบนี้เลย สมาธิคือความสงบนี้เอง ก็จะเป็นกำลังอุดหนุนปัญญาให้พิจารณาอย่างรวดเร็ว

และขอย้ำเพื่อทำความเข้าใจกับผู้อ่านสักนิด ขณะนี้ท่านเป็นนักปฏิบัติ มีความมุ่งหวังและตั้งใจว่า เมื่อจิตมีความสงบเต็มที่แล้ว จะมีปัญญาเกิดขึ้นเพื่อจะพิจารณาธรรมต่อไป ใคร ๆ ก็มุ่งหวังปัญญา จึงได้ตั้งหน้าตั้งใจทำสมาธิหวังความสงบ เพื่อคอยให้ปัญญาได้เกิดขึ้น ผู้ที่ไม่เคยคิดพิจารณาในแง่ธรรมต่าง ๆ มาก่อน ถึงจะทำความสงบนั้นก็ทำได้ แต่สายทางแห่งความสงบของผู้ที่ไม่เคยมีปัญญามาก่อน ถึงจะสงบลึกจนถึงสมาบัติ ๘ ก็ตาม ผลที่ได้รับก็คือความสุขกายสุขใจ บางทีอาจมีเครื่องเล่นคือ อภิญญาญาณ คือมีญาณหยั่งรู้ในเรื่องอดีต อนาคต และรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น และมีจักขุญาณบ้าง โสตญาณบ้าง คือ มองเห็นด้วยตาภายใน หูภายใน

หรือแสดงฤทธิ์ในวิธีต่าง ๆ ได้ หรือรู้วาระจิตของคน และสัตว์อย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้นั้นก็จะติดความรู้ในญาณของตนแบบไม่รู้ตัว ญาณดังกล่าวนี้ ก็จะทำให้คนคิดว่าตนเป็นพระอรหันต์ได้ง่ายที่สุด เพราะเชื่อในญาณของตัวเอง เช่น ในครั้งพุทธกาลมีพระ ๓๐ รูป ไปเจริญสมถะเพื่อความสงบ เมื่อจิตมีความสงบเต็มที่แล้ว ก็มีความสุขใจ ความสุขกาย และรักษาความสงบนั้นได้ติดต่อกันมาหลายวัน ก็มาคิดว่า นี่พวกเราหมดกิเลสตัณหาอวิชชาแล้ว พวกเราได้ถึงขั้นพระอรหันต์แล้ว เพราะราคะตัณหาพวกเราไม่มี ไปเถอะ ไปกราบนมัสการพระพุทธเจ้าเพื่อจะได้รับพยากรณ์ แล้วพากันเดินมาจวนจะเข้าวัด พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า ดูก่อนอานนท์ เธอจงไปบอกกับภิกษุ ๓๐ รูปนั้น ให้เข้าไปพักอยู่ป่าช้าก่อน ทีหลังจึงเข้ามาหาเรา พระอานนท์ก็ออกไปดักทางแล้วบอกดังคำที่พระพุทธเจ้ารับสั่ง ภิกษุ ๓๐ รูป ก็พากันเข้าไปในป่าช้านั้นๆ เมื่อเข้าไปก็บังเอิญไปเห็นหญิงสาวกำลังนอนตายหงายท้องอยู่แบบสด ๆ ร้อน ๆ เหมือนกับอาการนอนหลับ ผ้าชิ้นหนึ่งจะปกปิดร่างกายนิดเดียวก็ไม่มี พระ ๓๐ รูปนั้นก็กรูเข้าไปรุมล้อมดูด้วยความอยากเห็น ต่างองค์ก็ต่างดู ต่างองค์ก็ต่างคิด

ไปในอารมณ์แห่งความใคร่ ความกำหนัด ไฟของราคะจึงเกิดขึ้นภายในใจจนถึงขีดแดง ผลที่สุดอรหันต์ที่พากันคิดเอาเองก็แสดงตัวร้องโวยวายขึ้นทันทีว่า พวกเรายังมีราคะตัณหาอวิชชาอยู่ จากนั้นก็พากันเจริญด้วยปัญญาพิจารณาในไตรลักษณ์ พิจารณาไปพิจารณามาด้วยปัญญาธรรมดา เมื่อใจรู้เห็นจริงตามปัญญาธรรมดานี้แล้ว วิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้น ผลที่สุดก็บรรลุอยู่ในป่าช้านั่นเอง

เห็นไหมละท่าน สมาธิคือความสงบนั้นก็ยังทำให้เราเข้าใจผิดได้ นี่ในครั้งสมัยที่มีพระพุทธเจ้า ก็ยังมีนักปฏิบัติที่มีความเข้าใจผิด ในผลการปฏิบัติในสมถะมาแล้ว เป็นจำนวนมากทีเดียว เพราะความสงบนี้ ถ้าไม่มีครูอาจารย์องค์ที่ท่านเคยได้ผ่านไปแล้วเข้าแก้ไขก็ผิดได้ง่ายเหมือนกัน และติดอยู่ในสมถะโดยไม่มีทางออก ถ้าในสมัยปัจจุบันนี้ ถ้าผู้ภาวนาเป็นเหมือนกับภิกษุ ๓๐ รูปแล้ว ก็จะไม่มีใคร ๆ เข้าแก้ไขได้เลย และก็จะเป็นอรหันต์ดิบอยู่อย่างนั้นตลอดไปจนถึงวันตาย

เพราะในสมัยนี้ไม่มีซากศพแบบสด ๆ ร้อน ๆ นอนอยู่ตามป่าช้าเลย จำเป็นก็ทำความสงบไปเรื่อย ๆ พากันนั่งคอย นอนคอยตัวปัญญาให้เกิดมีในใจ นับแต่วันปฏิบัติ

มาจนถึงเดี๋ยวนี้ ทำไมปัญญาจึงไม่เกิดขึ้นกับเราหนอ พากันบ่นแล้วบ่นอีก คอยปัญญาแล้วคอยปัญญาอีก ทำความสงบแล้วทำความสงบอีก สงบลึกเท่าไรก็ไม่มีปัญญา จนนักภาวนาอ่อนใจ **ฉะนั้นจะให้ข้อคิดสักนิดเพื่อได้พิจารณาว่า ในครั้งพุทธกาลที่มีพระพุทธเจ้าทรงเป็นประธานอยู่ก็ตาม ในสมัยนั้นมีใครบ้าง องค์ไหนบ้าง ที่ทำสมาธิมีความสงบไปหน้าเดียว และได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันต์** นอกจากจะเป็นเหมือนพระ ๓๐ รูปดังได้อธิบายมาแล้วทั้งนั้น ถ้าหากเราพิจารณาหวนกลับความเป็นมาของพระอริยเจ้าทั้งหลายที่เป็นมา ทุกองค์ก็ล้วนแล้วแต่มีปัญญามาก่อนด้วยกันทั้งนั้น ในสมัยนี้ก็มีครูอาจารย์ผู้ที่ท่านมีความบริสุทธิ์ใจ อันดับแรกท่านก็พิจารณาด้วยปัญญามาก่อน แล้วจึงทำความสงบ เมื่อจิตถอนออกจากความสงบแล้ว **ก็ตั้งใจคิดพิจารณาไปตามสรรพธรรม สรรพสังขารทั้งหลายนานาชนิดให้เป็นไปตาม ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ไม่ใช่ว่าจะมานั่งคอยนอนคอยให้มีปัญญาเกิดขึ้นเหมือนกับเราเลย มันจึงไกลกันเหมือนฟ้ากับดิน** หรือเหมือนกันกับเราขุดดินเตรียมหลุมมะพร้าวเสร็จแล้ว จะมานั่งคอยนอนคอยให้ต้นมะพร้าวเกิดขึ้นจากหลุมนั้น มันจะเป็นไปได้หรือ ผลไม้ทุกอย่าง ต้นไม้แต่ละชนิดที่เราต้องการ

จะให้เกิดขึ้นเองโดยเราไม่ต้องหาเชื้อมาปลูกเอง มันจะเกิดขึ้นได้ไหม นี่เพียงให้ข้อคิดนิดเดียวเท่านั้น

นั่งสมาธิวิธีที่ ๓

วิธีที่ ๓ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้กายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นนิมิตเครื่องหมาย จะเป็นกายส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ กายส่วนไหนที่เรามีความถนัดใจเพ่งดูได้ง่าย ให้เอากายส่วนนั้น เป็นจุดยืนของสติ ให้สติกับผู้รู้ติดอยู่ที่กายส่วนนั้น ๆ อย่าให้เผลอ ถึงลมหายใจและคำบริกรรมมีอยู่ก็ให้เป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น ถ้าเราไปจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ และคำบริกรรมแล้ว กายส่วนที่เราเพ่งดูอยู่นั้นก็จะเลือนลางไป ใจก็จะเขวจากกายส่วนที่เราเพ่งนั้นไป ใจก็จะไม่อยู่ในกายส่วนนั้นเลย ฉะนั้นจึงให้สติกับผู้รู้ เพ่งดูกายส่วนนั้น ๆ อย่างใกล้ชิด จะเป็นตำหนิแผลเก่า ๆ ก็ได้ จะเป็นส่วนด้านหน้า หรือส่วนด้านหลังก็ให้เราเลือกหาเอง เพื่อไม่ให้มีความขัดข้องและฝืนความรู้สึกภายในใจ ครั้งแรกก็ให้เราสมมติรู้ ตามสีสันลักษณะของกายส่วนนั้น ๆ ตามความเป็นจริง ว่ามีลักษณะผิวพรรณอย่างนั้น และอยู่ในที่นั้น ๆ ส่วนหนังเป็นที่ห่อหุ้มอยู่ภายนอก ถ้าเรากำหนดดูให้รู้เห็นทั้งหมดนั้นไม่ได้

ก็เพราะว่าความตั้งใจและสติเรายังอ่อน ฉะนั้น จึงให้กำหนดดูกายบางส่วน จะเป็นส่วนเล็ก ๆ ก็ได้ เพื่อให้ใจได้จดจ่อรู้เห็นในที่แห่งเดียว ให้เหมือนกันกับเราเอาเส้นด้ายสอดเข้ารูเข็ม ถ้าเราไม่ใช้สายตาเพ่งดู ก็จะไม่เห็นรูเข็มและปลายเส้นด้ายนั้นเลย และไม่มีทางจะสอดด้ายเข้ารูเข็มได้ ถ้าหากเราใช้สายตาจดจ่ออยู่กับรูเข็ม และปลายเส้นด้ายแล้ว เราก็จะสอดด้ายเข้ารูเข็มได้ทันที

นี้ฉันใด การเพ่งดูกาย ก็อาศัยสมมติให้รู้เห็นกายส่วนที่เราเพ่ง และสถานที่ที่เราจะเพ่งนั้นให้มีส่วนจำกัด ให้มีความตั้งใจด้วยสติจดจ่อจี้ลงไปในจุดนั้น ๆ โดยจิตสำนึกว่า มีความสว่างอยู่ในความสำนึกไปก่อน ถ้าชำนาญแล้วก็จะรู้เห็นกายส่วนนั้น ๆ เป็นธรรมชาติที่รู้เอง ถ้าความเคยชินรู้เห็นกายส่วนนั้น ๆ อยู่ ต่อไปเราจะกำหนดให้กายส่วนนั้น ๆ เปื่อยเน่าไปทั้งตัวก็ได้ หรือกำหนดให้หลุดออกไปให้เห็นโครงกระดูกก็ได้ ต่อไปก็จะเป็นพื้นฐานของปัญญาได้ดี

การกำหนดดูกายเพ่งกาย ก็เพื่อให้ใจได้ตั้งอยู่ที่กายส่วนนั้น ๆ เพื่อให้ใจได้มีหลัก เหมือนกันกับนกที่บินอยู่ในอากาศ ก็จำเป็นต้องหาต้นไม้เป็นที่จับ เพื่อได้พักผ่อนเอากำลังใจก็เหมือนกัน ก็ต้องหากายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นที่อยู่

ของใจ และมีสติกำหนดจดจ่อรู้ในกายส่วนนั้น ๆ ใจก็จะไม่ได้คิดโน้นคิดนี่เหมือนกับที่เคยเป็นมา

นั่งสมาธิวิธีที่ ๔

วิธีที่ ๔ ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดรู้อารมณ์ภายในใจให้เห็นชัด วิธีนี้ก็เหมือนกันกับวิธีกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจในขณะเดินจงกรมนั่นเอง แต่เรามากำหนดรู้อารมณ์ในขณะนั่งสมาธิ ย่อมเห็นอารมณ์ได้ชัดเจนมาก เพราะไม่มีการไหวตัวไปมา ความสะเทือนภายในกายไม่มี จึงถนัดใจในการสังเกตดูอารมณ์ในใจได้ง่าย และรู้ละเอียดด้วย อารมณ์แห่งความสุขก็รู้ชัด อารมณ์แห่งความทุกข์ก็รู้ชัด แม้กระทั่งอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ก็มีสติรู้ได้ชัด อารมณ์แห่งราคะตัณหาก็รู้ชัดทั้งนั้น อารมณ์ทั้งหมดนี้เป็นได้ทั้งเหตุ เป็นได้ทั้งผล หมุนไปได้รอบด้าน และหมุนไปได้ทั้งอดีต อนาคต ปัจจุบัน ผลัดกันเป็นเหตุ ผลัดกันเป็นผลอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า สันตติ คือ อารมณ์ดี อารมณ์ชั่วที่สืบทอดให้กันอยู่เสมอ จนไม่รู้ว่าอะไรเป็นต้นอะไรเป็นปลาย คือ หมุนไปเวียนมา ไม่รู้ว่าอารมณ์ใหม่อารมณ์เก่า จึงเข้าใจเอาเองว่า เป็นอารมณ์ใหม่อยู่ตลอดไป และตลอดเวลา จึงเรียกว่า อวิชชา คือ ความไม่รู้ทางไปทาง

มาของวัฏจักรนั่นเอง จึงเรียกว่าผู้หลงโลกหลงสงสาร ก็คือมาหลงอารมณ์ภายในใจนี้แหละเป็นเหตุ อารมณ์ภายในใจนั้นก็ยังไม่เป็นกิเลส **ตัวกิเลสตัณหา อวิชชาคือตัวก่อให้อารมณ์รัก อารมณ์ชัง เกิดขึ้นที่ใจ มีในใจและตั้งอยู่ที่ใจ**

เหตุนั้นการกำหนดรู้เห็นอารมณ์ภายในใจ ก็เพื่อเราจะได้ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุของอารมณ์ เพื่อให้รู้สายทางที่มาของอารมณ์ได้ชัด และเพื่อจะได้หาวิธีตัดสายลำเลียงและตัดสะพานของกิเลสตัณหาต่อไป ถ้าหากว่าเราไม่รู้เท่าอารมณ์ภายในใจแล้ว ก็ไม่รู้ว่าเราจะตัดต้นทางได้ด้วยวิธีใด หรือเหมือนกันกับเราต้องการคมมีดเราก็ต้องลับมีด ถ้าเราไม่ต้องการความร้อนเราก็ต้องดับไฟ **ใจมีความทุกข์ เราก็หาวิธีที่จะดับทุกข์เพื่อไม่ให้ทุกข์เกิด ถ้าใจมีความทุกข์อารมณ์ของความทุกข์ก็แสดงออกมาจากใจ**

ใจอยู่ที่ไหน อารมณ์ของใจก็อยู่ที่นั่น อารมณ์ของใจอยู่ที่ไหน ใจก็อยู่ในที่เดียวกัน ถ้าเราอยากรู้ใจ เราก็ต้องจับอารมณ์ของใจไว้ให้ดี เหมือนกันกับไฟกับความร้อนของไฟ ใจกับอารมณ์ก็อยู่ด้วยกันฉันนั้น การกำหนดรู้

อารมณ์ภายในใจนี้ ไม่ใช่จะให้กำหนดอยู่นาน เพียงกำหนดรู้อารมณ์ของใจว่า เกิดจากเหตุอันนี้ ๆ แล้วก็หยุดมาพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป เหมือนเราตรวจเห็นข้าศึกแล้วก็ออกมาตั้งศูนย์ยิงเข้าใส่ให้ถูกข้าศึกทันที เหมือนยิงเนื้อก็ไม่ต้องเล็งปืนไว้นาน เมื่อรู้ว่าไฟกำลังก่อตัว เราก็ต้องหาวิธีดับ ฉะนั้น การกำหนดรู้อารมณ์ก็เพื่อจะใช้ปัญญาพิจารณา เพื่อจะตัดสายทางมาของกิเลสตัณหา คือความไม่อิ่มพอในกามทั้งหลายให้หมดไป แล้วใช้ปัญญาพิจารณาตัดสะพานและทำลายกงกรรมของวัฏจักรให้พินาศย่อยยับ และขาดจากการสืบต่อกันโดยสิ้นเชิง นี้ก็เพราะมาเห็นจุดเป้าหมายค่ายทัพของกิเลสตัณหา ว่าเกิดจากเหตุอันนี้แล้ว จึงใช้สติปัญญาศรัทธาความเพียรเข้าไประเบิดค่ายให้มันดับไป ทั้งเชื้อชาติโคตรตระกูลสูญพันธุ์โดยไม่มีชิ้นเหลือ เหมือนกันกับเขาทำสงครามเขาก็ต้องมองหาจุดที่สำคัญ เขาชกมวยก็ต้องมองเป้าที่จะน็อค และหวังชนะด้วยความมั่นใจ ถึงจะแพ้ไปในบางครั้ง ก็ตามแก้มือจนกว่าจะชนะเต็มที่ นี่แหละนักปฏิบัติถ้าปฏิบัติไม่จริง จะถูกกิเลสตัณหาน็อคจนไม่มีประตูจะสู้ ไม่ยอมฟิตซ้อมสติปัญญา ปล่อยให้กิเลสตัณหาเหยียบย่ำเอาจนตัวแบน

ฉะนั้น เราเป็นนักปฏิบัติผู้มีศักดิ์ศรี มีความตั้งใจมั่นหมายที่จะทำลายข้าศึกคือกิเลส เราก็ตั้งเข็มทิศหมุนไปให้ตรงในจุดภายในคืออารมณ์ของใจ เพื่อจะได้วางแผนกำจัดชะล้างมลทินของใจให้หมดไป

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป. สัมพันธ์พาณิชย์ 1030/8-12 ถนนนครไชยศรี ดุสิต กทม. 10300
โทร. 2412321, 2412862, 2411255, 2415352 โทรสาร 2433356
นายประวิทย์ มาสกุลรัตน์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา